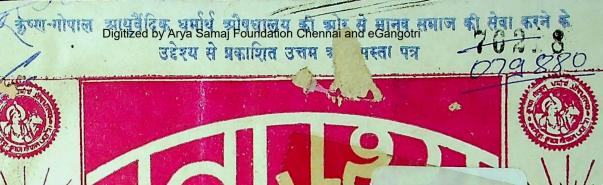
Digitized by Arya Samaj Foundation Chernal and eGangoin

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennal and eGangotri CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri CC-0. In Public Domain, Gurukul Kangri Collection, Haridwar



TETT-



बर्व १

स्वास्थ्य सुख सफलता कालेड़ा कृष्णगोपाल (अजमेर)

मङ्ग ५

4

R



पन





योगियों का सर्वोत्तम लामकारी त्रासन

मासिक

चित्र "योग और स्वास्थ्य" पुस्तक से प्राप्त

वर्णन अन्दर पढ़िये

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

जनवरी

9838

आ



ने व

श्री शाः जो जि ही पार

"€

पूर्ण इतः सार

स्व

श्राव श्री व्या सप

# विषय-सूची

कमाङ्क	विषय	तेसक	quis
2.	शुभकामनायें ""	999	203-8
٦.	समातोचनाएँ	060	२०६
3.	चचनामृत	000	२०७
8.	त्रायुर्वेद की जय (कविता)	वैद्य मोहन नान स्रोसा	२०=
X.	श्रांत के डॉक्टर और अर्ज़ीनबीस "	सम्पार्कीय —	305-305
٤.	सम्यादकीय समानोचनाएँ "	93 92	२१२
9.	स्वास्थ्य, रज्ञा को प्रधानता क्यों ?	ठाः नाथ्सिंहजी	883-8%
E.	स्वास्थ्य दीर्घायु और शान्ति प्राप्ति के उपाय		२१६
ě.	Planing commission' का पत्र	000	99
₹0.	योगियों के अनुभव		210-12
११.	सर्वाङ्ग सुन्दर व्यायाम	राजरत प्रो माणिकरावजी	२१६-२२
१२.	भारत में श्रायुवेंद का स्थान	थी हितचिन्तक	<b>२२३</b>
\$3.	त्रायुर्वेद समाचार	र्था नारायण त्रिपाठी	दर्ध
१४.	तुत्त्वसी	श्री रामेश देदी	२२४-२9
24.	चलचिकित्सालय	•••	२२६
₹ <b>Ę</b> .	सस्ता संजीवन ***	श्री विश्वेश्वर दयाल	३२६-३०
१७.	नशेवाज़ों की सवारी (सत्यकथा)	•••	231-32
१८.	स्वास्थ्यविद्वान के प्राकृतिक नियम	श्री माधोप्रसादजी 😬	२३३-३४
\$ 8.	मेरा रेल का कडु अनुभव "	•••	२३६
₹0.	द्या श्रीर कुष्ठ रोग प्रसार	•••	230-3=
26.	प्राकृतिक चिकित्सा	•••	२३६-४०
२२.	Est.	श्रीरापेश वेदी "	<b>२४१-४४</b>
२३.	निर्विषी	गांवों में प्राप्त औषधरत से	२४४-४६
<b>48.</b>	नीम	99 99	रहत-४०
24.	'गांदोंने ग्रोवधरत्त' द्वि० खं० की ग्रप्न-सर	मतियाँ	२४१-४४

3

Tere

\$ 9-3

25-

(-29

-30

-32

-3X

-30

1-38

-40

-78

# शुभ कामनाएँ



ायुर्वेद-मार्तण्ड, प्राणाचार्य, भट्टारक महोपाध्याय, श्रीमान् राजवैद्य पंडित उद्यचन्द्रजी महाराज, प्रेसीडेण्ट राजस्थान आयुर्वेदिक बोर्ड, जोधपुर की आशीर्वाद पूर्ण शुभ-सम्मति

कृष्ण-गोपाल श्रायुर्वेदिक धर्मार्थ श्रोषधालय कालेड़ा-बोगला (श्रजमेर) की संयोजक समिति ने मासिक पत्र 'स्वास्थ्य' का प्रकाशन प्रारम्भ कर श्रपने कार्य कुसुम में एक श्रोर नवीन किलका का विकास किया है, इस संस्था में प्राणसंचार के मूल कारण श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज हैं, श्री स्वामी जी के श्रजुपम त्याग तथा तपस्या का ही फल है कि ''जंगल में मंगल' की कहावत के श्रजुसार श्राज एक साधारण श्राम में ऐसा विशाल एक लाख से श्रधिक मृत्य का सुन्दर प्रतिष्ठान शान्त वातावरण में संवालित हो रहा है। चिकित्सा के दिष्ठकोण से ऐसी संस्थाय देश में सम्भव हैं, जो इस संस्था के साथ समता करने का साहस कर सकती हैं, किन्तु संस्था का श्रात्मिर्भर करने के लिये श्री स्वामी कृष्णानन्दजी से संस्था द्वारा जो साहित्यकदोत्र में सेवा हो रही है, वह चिरस्मरणीय ही नहीं, श्राप्तु श्रमर रहेगी। श्री स्वामी जी के कई प्रकाशन श्रायुर्वेद की उच्चतम परीत्ताश्रों के पाष्ट्यकम में निर्धारित हैं श्रोर वैसे भी सर्व साधारण वैद्य समुदाय के लिये श्रत्युपयोगी हैं।

जन साधारण में स्वास्थ्य सुग्ता के नियमों का प्रचार करने के लिये अभी अभी ज
"स्वास्थ्य" मासिक पत्र का प्रकाशन प्रारम्भ किया है, यह भी बढ़ा प्रशंसनीय कदम है। आयुर्वेदीय
समाचार पत्रों के त्तेत्र में ऐसे पत्र की अत्यन्त आवश्यकता अनुभव की जा रही थी, जो इससे अवश्य
पूर्ण होगी। पत्र के स्तम्भ एक से एक अधिक अत्यधिक उत्तम हैं, प्रारम्भ में ही पत्र का कलेवर
इतना बृहत् है कि आयुर्वेद के सभी पत्रों से अधिक कहा जा सकता है, इतनी बृहत् साहित्यक
सामग्री के लिये पत्र का मूल्य भी अत्यल्प रखा है, जो पत्र को सर्व सुलम बनायेगा, ऐसी आशा है।

पत्र का सम्पादन एक सुयोग्य उद्भट्ट विद्वान के हाथों में है श्रीर संरक्षकत्व श्री त्यागमूर्ति स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज ने स्वयं सम्भाला है, श्रतः पूर्ण विश्वास के साथ कहा जा सकता है कि यह पत्र श्रापनी श्रेणी का एक ही होगा। पत्र के श्रुभ भविष्य की कामना के साथ भगवान् श्री धन्वन्तरि से स्वामी जी के चिरायु होने की प्रार्थना है, जिससे श्रायुवैदिक चिकित्सा के सभी चेत्रों में स्वामीजी का श्रनन्य सहयोशी चिरकालतक मिलता रहे।

पूज्य स्वामीजी महाराज है अपनी लस्यसिद्धि के लिये पूर्ण सतर्कता बरती है, वैसे ही उन्होंने अपने अनुयायी भी दूंड निकाले हैं। पूज्य स्वामी जी महाराज के सहयोगियों में प्रत्येक का स्थान अन्यतम स्थान है, किन्तु श्रीमान् ठाकुर नाथृसिंहजी साहिब इस्तमरारदार मूर्धन्य माने जाते हैं। श्री० ठाकुरसाहब ने भी पूज्य स्वामीजी के कार्योमें अनन्य सहयोग दिया है। ये एक उत्साही और कर्मवीर व्यक्ति हैं. इन्होंने अपना अधिकांश समय संस्था की सेवाओं में व्यतीत किया है, मैं इनकी हार्दिक सफलता चाहता हूँ और अभ भविष्य की कामना करता हूँ।

रा० वै० पं• उदयचन्द्र भट्टारक

# वैद्यराज चिरंजीलालजी शर्मा श्रायुर्वेदाचार्य श्रध्यच-भूँभन् जिला वैद्यसम्मेल-इस्बाह्य

मैं श्रापके स्वास्थ्य मासिक प्रकाशन से श्राशा करता हूँ कि मनुष्य-मात्र के खास्थ्य की रहात तथा श्रायुर्वेदोन्नित होगी, श्रोर श्रायुर्वेद के पत्रों में सर्वोच्च स्थान प्राप्त कर सकेगा; कारण कि यह पत्र स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज के संरक्षता में प्रारम्भ हुत्रा है। पहले भी कृष्ण-गोपाल श्रायुर्वेद श्रोषधालय ने श्रायुर्वेद साहित्य के प्रकाशन एवं शास्त्रोक्त श्रोषध निर्माण में भी बहुत प्रशंसनीय कार्य किया है।

ता०२६-१०-४३

इ॰ आचार्य विरंजीलाल

6

M

ता

अध्यत्त-भूं सन्-जिला वैद्य सम्मेलन, इस्लामपुर (जयपुर)

वैद्यराज पं प्रह्लादरायजी शम्मो त्रायुर्वेदाचार्य प्रधान वैद्य-माधवसेवा समिति औषधालय-सीकर (राजस्थान) की शुभ-सम्मति

"सास्थ्य" का श्री गणेशांक मैंने श्राद्योपान्त पढ़ा, इस पत्र से वैद्य जगत् की निश्चय ही ठोस सेया होगी। जिन जिन वैद्य महानुभावों ने देखा व पढ़ा, उन्होंने मुक्त कंठ से शूरि श्रूरि श्रशंसा की है। मुक्ते पूर्ण विश्वास है कि इस पत्र के द्वारा "सास्थ्य सर्वार्थ साधनम्" की उक्ति चरितार्थ होगी, मैं इसकी ह्वय से सफलता चाहता हूँ।

> ह० वैद्य प्रह्लादराय, आयुर्वेदाचार्य प्रधान वैद्य

ता० २७-१०-४३

स्वास्थ्य का त्रंक मिला इसको श्राद्यंत देखा। जनता के स्थास्थ्य रत्ता के लिये उपकारक है। 'शरीर माद्य' खलु धर्म साधन है'

इस शास्त्रोक्ति से यह मानव शरीर धर्म, त्रर्थ, काम त्रीर मोक्ष. इन चार्स पुरुषार्थ की प्राप्तिका मुख्य साधन है। शरीर स्वस्थ ग्रीर सबल रहे, तो मजुष्य ऐहिक ग्रीर पार लौकिक उन्नित प्राप्त कर सकता है। इसके स्वास्थ्य की रक्षा करने ग्रीर उत्पन्न रोगों को दूर करने के लिए त्रायुर्वेदका निर्माण हुत्रा है। उस त्रायुर्वेद का प्रचार लोकोपकारार्थ पुस्तक प्रकाशन ग्रीषधदान ग्रीर स्वास्थ्य पत्र द्वारा श्री स्वामी कृष्णानन्द जी के पुरुषार्थ से हो रहा है। परमेश्वर इस प्रचार की दिनोदिन वृद्धि करें ग्रीर 'स्वास्थ्य' की सेवा कार्य को उन्नत बनावें यह प्रभू से मेरी हार्दिक प्रार्थना है।

स्वामी नृसिंहगिरि जी

ता० ३-१२-४३

## श्रीमान् वैद्यराज प्रागजी मोहनजी राठोड़ चिकित्सक की शुभ-सम्मति

'खास्थ्य' का प्रथम श्रंक मिला, इसे देखने पर विदित होता है कि वैद्यकीय साहित्य के प्रचार श्रीर श्राम जनता को खास्थ्य रक्षा के नियमों का परिचय सरल भाषा में कराने के लिये यह पत्र महत्व का हिस्सा प्रदान करेगा ही, उतना ही नहीं, वर्तमान में जब वैद्य जगत् संशोधन के सब नियम पाश्चात्य दृष्टि से बना रहा है, श्रिधकारीवर्ग वैद्यानिक परिभाषा में ही प्रचार करने का श्राप्रह करता है; तब श्रांत विचारों का परिवर्तन कराने की श्रावश्यकता उत्पन्न होती है। यह कार्य यह पत्र सत्य समस्ताकर करेगा, यथार्थ में यह पत्र शुद्ध श्रायुवैदिक शैली से निसर्ग के श्रावक्रल जीवन बनाने का बोध देकर ज्ञानमृद्धि करा सके, ऐसी मेरी दृढ़ मान्यता है। श्रापने जो यह सेवा यह प्रारम्भ किया है, उसकी में सब प्रकार से सफलता चाहता हूँ।

बस्बई ३. ता० २८–१०-४३ भवदीय— प्रागजी मोहन जी राठोड़

# श्री॰ नि॰ ग॰ पाटील सर चिटिशास आकोला की शुभ-सम्मित

त्रापका भेजा हुआ 'खास्थ्य' का प्रथमांक मिला, पढ़कर अति प्रसन्नता हुई । आपने यह सर्वागसुन्दर मासिक पत्र का प्रकाशन करके अखिल प्राणिमात्र पर महान् उपकार किया है । इसके भीतर विविध तात्विक विवेचन का मनन करने में प्रत्येक मनुष्य को यह दर्पण के सदश बना है । अपने स्वास्थ्य की चिन्ता न करने वाले भी आपके "खास्थ्य" का पठन करके अवश्य संयमी बनेंगे; और स्वास्थ्य के नियमों का पालन करेंगे ही। आपके खास्थ्य की दिन प्रति दिन उन्नति हो, यह शुभेच्छा है ।

ता० ३०-१०-४३

आपका नम्न नि. ग. पाटील सर चिटिणस बाह्मे वा

## चुनार त्रायुर्वेदाय एवं तिब्बी श्रीपधालय ( वेलवीर ) चुनार के श्री दलजीतसिंह जी की शुभ-सम्मति

आपके 'स्वास्थ्य' मासिक पत्र के नवस्वर का अंक देखने को मिला। आद्योपांत पढ़ने के बाद मैं इस निष्कर्ष पर पहुँचा, कि यह पत्र अपनी कोटि पवं वर्ग के अन्य पत्रों में प्रथम स्थान रस्ता है। हमारे देश में स्वास्थ्य विषयक लेखों से परिपूर्ण ऐसं पत्रों की नितान्त आवश्यकता है। ऐसे पत्र के प्रकाशन के लिए आप हमारे बधाई के पात्र हैं। भगवान दिनानुदिन इसकी उन्नति एवं प्रसार में सहायता करें। यह हमारी प्रार्थना है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

है। होगी,

डोस

रचा

यह

य्वेंद

ननीय

(§)

言し

ताधन इसके । उस

खामी (स्थ्य'

रे जी

## आयुर्वेद विज्ञान अमृतसर की समालोचना

स्वास्थ्य-कृष्णगोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ औषधालय, कालेड़ा-कृष्णगोपाल, अजमेर । वर्षिक मृत्य ३)। यह पत्र सितम्बर १६५३ से डॉक्टर बलदेव शर्मा आयुर्वेदाचार्य के सम्पादकत्व में प्रारम्भ हो रहा है।

श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज की प्रेरणा से ठाकुर नाथूसिंह जी इस्तमराग्दार कालेड़ाबोगला द्वारा उक्त धर्मार्थ संस्था आज कोई २४ वर्ष पूर्व आरम्भ की गई थी। इस संस्था द्वारा श्री
स्वामी जी ने रसतन्त्र-सार, चिकित्सा तस्व-प्रदीप, सिद्ध परीज्ञा-पद्धित आदि कई अन्ध प्रकाशित
किये और उनके साथ औषध-विकय विभाग खोल कर औषध विकय का काम आरम्भ किया। ऐसी
दशा में संस्था के प्रचार का कुछ साधन होना चाहिये। उसी आधार पर उक्त पित्रका को जन्म
दिया गया प्रतीत होता है। किन्तु पित्रका सम्पादन एक ऐसे योग्य व्यक्ति के हाथों सौंपा गया है,
जिसने इस विषय की कला का ज्ञान विरासत में ही नहीं प्राप्त किया, प्रत्युत इसमें योग्यता व दत्तता
भी प्राप्त की है। आप प्राच्य-पाश्चात्य दोनों विषयों के अच्छे ज्ञाता हैं, इसलिये पत्र का प्रथम अंक
जिस योग्यता से आपने सम्पादित किया है, यह सगहनीय है। आशा है यह पत्र स्वास्थ्य विषयक
अच्छी सामग्री प्रदान करता रहेगा और वैद्य-समाज को इससे बहुत कुछ आशाएँ हैं।

## आयुर्वेद (मराठी) पत्र की समालोचना

'स्वास्थ्य'' मासिक यह त्रायुर्वेद प्रचारार्थ कृष्ण-गोपाल त्रायुर्वेद धर्मार्थ त्रौषधालय की त्रोर से प्रकाशन होना त्रारम्भ हुत्रा है। प्रथम त्रंक में जर्मन डॉक्टर का लहसुन प्रयोग, नींबू एक द्वा, कुटकी श्रादि लेख माननीय हैं कागज श्रोर छुपाई भी श्रच्छी ही है। 'स्वास्थ्य'' संत्राही श्रोर मननीय पत्र है, मासिक दीर्घायु हो यह इच्छा है।

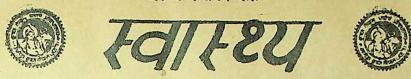
ता० १-११-४३

सम्पादक — वैद्य लच्मण रामचन्द्र मलेकर सम्पादक — श्रायुर्वेद, बम्बई

त्राप व्यापार को बढ़ाना चाहते हैं, तो

# स्वास्थ्य में विज्ञापन देकर लाभ उठावें

स्वास्थ्य भारत के श्रत्येक प्रान्त के श्रतिरिक्त अफ्रिका आदि विदेशों में भी जाता है।



## स्वास्थ्य, सुमाति त्र्योर सुख शान्ति का मार्ग दर्शक पत्र )

धर्मार्थकाममोत्ताणां शरीरं साधनं यतः। सर्वकार्येष्वन्तरङ्गं शरीरस्य हि रचणम् ॥

वंचालकः -कृष्ण-गांपाल आयुर्वेदिक घर्मार्थ औषधालय

सम्पादकः---

श्री॰ डॉ॰ वलदेव शर्मा सायुर्वेदाचार्य, शासी B. A., D. Sc.; M. N. M. S. (Berlin).; M. I. P. A. (Vienua) वॉइस चाँसतर, कांसी ग्रायु० विश्वविद्यालय-कांसी।

ठाकुर नाथुसिंह इस्तमरारदार कालेड़ा-बोगला कैसरे हिंद, श्रायुर्वेद मनीषी, श्रायुर्वेद मार्तवड

वर्ष १. अङ्क ५ | कालेड़ा-कृष्णगोपाल (अजमेर) | जनवरी १६५४

# वचनामृत

- र-शरीर, इन्द्रिय, मन और बुद्धि से खस्थ हो यही सत्यार्थ में खास्थ्य है।
- २- त्रारोग्य ही सर्वोत्तम संपत्ति है।
- ३—निरोगी काया जीवन की सफलता का मूल पाया (नीव) है।
- ४-जीवन भर निरोगी रहना, यही सच्ची साधना है।
- ४-शारीर त्रात्मदेव का मन्दिर है, इसे सर्वदा श्रद्ध, खच्छ त्रौर सुदृढ़ रखना चाहिये।
- ६—खब्ध और सुदृढ़ शरीर के विना जीवन के आनन्द की प्राप्ति नहीं हो सकती।
- ७—संयमशील जीवन सुख दायी श्रौर श्रसंयमी तृष्णातुर का जीवन दुखदायी है।
- सात्विक आहार सात्विक विचारों का पोषक है।
- ६--खास्थ्य के नियमों का उत्लंघन करना, यह मृत्यु को निमंत्रण देने के समान है।
- १०--रोगों के हमलों से हमें सदैव सचेत रहना चाहिये, श्रन्यथा हमारा नाश हो जायगा।
- ११—बलवानों से सब डरते हैं, निर्वलों को दूसरे सताते हैं।
- १२-व्यसन की पराधीनता, यह सबसे बड़ी गुलामी है!
- १३-- खच्छता का फल स्वास्थ्य, शान्ति ग्रीर सुन्दरता है।
- १४ जिस देश की जनता रोगी है,वह देश स्वतन्त्र नहीं रह सकेगा, वह शीघ ही गुलामी की जंजीर से जकड़ा जायगा।
- १४-सर्व दानों में जीवन दान श्रेष्ठ है।
- १६-जन सेवा यही सची ईश्वर सेवा है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

म्रोर पक ननीय

र्विक

MITTI

ालेडा-

ा श्री राशित

ऐसी

जन्म

या है,

दत्तता

अंक षयक

कर्

# भारत के सब वैद्यो आवो, आयुर्वेद की जय २ गावो !

राग द्वेष को दूर हटा कर, ऐक्य भाव को मन में लाकर। आयुर्वेद युनानी वालो, आपस में मिल प्रेम बढ़ावो।। दोष तीन समस्राने वाला, कोष्ठ चार बतलाने वाला। सप्त धातु के जानने वालो, आयुर्वेद की जय, जय गावो।।

त्रिविध बल के जानने वालो, रोगत्रय के मानने वालो। धातु साम्य के करने वालो, दीन जनों के दुःख मिटावो।।

पादचतुष्टय गुण के ज्ञाता, रसभस्मों के हो निर्माता। त्रिविध परीचा करने वालो, आप्तोपदेश सुनाते जावो।। आप्तोपदेश प्रत्यत्त के ज्ञाता, युक्त्यनुमान से सत के ज्ञाता। श्रीषध,भिषक,त्रिविधवतत्तावी, उपस्तम्म का ज्ञान करावो।।

दोनों लोक जिताने वाला, पथ्या पथ्य बताने वाला। वैद्य वृत्ति के करने वालो, त्रिस्त्रों को फिर श्रपनावो।।

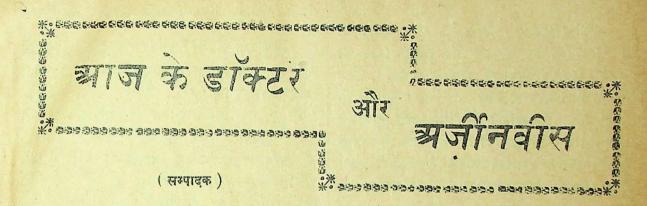
चतुर्वर्ग का देने वाला, राग द्वेष को हरने वाला। इस का ज्ञान कराने वालो, देश भक्ति पूरी दर्शास्रो।। षट प्रकार के रस हैं जिसमें, द्रव्यों के गुणाऽवगुण जिसमें। ऋतुचर्या का ज्ञान बताबो, घर घर में इसको फैलावो॥

हिताहार विहार बतावो, विषयों से अब दूर भगावो। आप्तोप सेवी सब को बताबो, तन्दुरुस्ती का पाठ पढ़ावो।।

मिलकरके सब कदम बढ़ावो, कठिन कार्य को सरल बनावो। राष्ट्र चिकित्सा घोषित करने, नेतावों को भान करावो॥ ''रवास्थ्य''सम्पदा देनेवाला, निक्षला नृतन पत्र निराला। त्रायुर्वेद की सेवा करने, गुगा ग्राहक इसके बनजावो।।

भारत के सब वैद्यो आवो, आयुर्वेद की जय २ गावो ।

वैद्य मोहनलाल श्रोभा



कहने को तो बड़ी विचित्र-सी वात है, परन्तु है सत्य। अर्ज़ीनवीस लोगों को अर्ज़ियाँ लिखकर देते हैं। उन्होंने हर प्रकार की अर्जियों की शब्द-रचना का अध्ययन किया होता है। जिस को जैसी अर्ज़ी जिखवानी हो या टाईप करवानी हो, उन के पास तैयार होती है। उन्हें अपनी और से योग्यता अथवा युद्धि कौशल की आवश्यकता नहीं होती। हाँ, उन्हें प्रत्येक प्रकार की नवीन से नवीन अर्ज़ी की शब्द रचना की जानकारी रखनी पड़ती है।

आजकत के डॉक्टरों को भी इसी प्रकार नवीन से नवीन श्रोषिधयों के उपयोग त्रेत्र से जानकारी रखनी होती है। सच कहा जाय, तो यही सत्य है कि उनका सब से मुख्य काम श्रव यही रह गया है। श्रोषध विकेता, कम्पनियाँ धोड़ी बहुत ऊँच नीच कर, कमती बढ़ती कर, नए से नए मिश्रण बनाती रहती हैं। उन का उपयोग किस २ श्रवस्था में किस २ रोग पर करना है, इसे भी वे स्वयं निर्धारित कर श्रोर सुन्दरता से खाप कर डॉक्टरों के पास नियमित रूप से भेजती रहती हैं। यही बुलेटीन डॉक्टरों को चिकित्सा की शित्ता देते हैं। जिस डॉक्टर को नवीन से नवीन श्रोषध की जानकारी है, वही डॉक्टर योग्य समका आता है।

रहा निदान। उस के लिये भी डॉक्टर परवश हैं। (X'ray) एक्स रे करवाओ-टट्टी, पेशाब, खून थूक इत्यादि का लैबोरेटरी से निरीच्या करवाओ-तब निदान होगा। निदान बाले भी नपे तुले, लिखे लिखाए, परिणामों के आधार पर अपना निर्यय दे देते हैं। यह एसिड डाला-यह रंग हो गया—यह रोग है। इस शकल के कीटा हु है—यह रोग है, इत्यादि।

अर्ज़ीनवीस की हैसीयत न वकील जैसी न जज या मैजिस्ट्रेट जैसी। परन्तु एक दृष्टिकोग से आजकल के डॉक्टर की हैसीयत अर्जीनवीस से भी बुरी है। अर्ज़ीनवीस अपना काम यथार्थ त्राधार पर करता है। परन्तु डॉक्टर जिस श्राधार पर ईश्वर की अदालत में अर्ज़ी डालता है, उस त्राधार की यथार्थता का उस को कुछ **ज्ञान नहीं**। विदेशों में बैठे हुए उस के पीर, जो कुछ लिख देते हैं, उसे ही वह ब्रह्मवाक्य समभ लेता है। श्रोषध विकेता श्रोर निर्माता भी प्राय: धोखा करते हैं। डॉक्टर के पास कोई कसौटी नहीं, जिस से वह यह जाँच कर सके कि विज्ञापित मिश्रण में यथार्थ द्रव्यों का समावेश है या नहीं। विदेश से त्रादेश पहुँचते ही कि त्रमुक त्रौषधि हानिकर सिद्ध हुई है, डॉक्टर उस का त्याग कर देता है। धन्य है-डॉक्टर की वफ़ादारी।

## मह के प्रसिद्ध डॉक्टर

श्रांखों देखी बात कहता हूँ। मध्य भारत की छावनी, महमें, एक डॉक्टर हैं; जिन्हें ईश्वर की दया से सब डॉक्टरों से श्राधक श्रामदनी है। गाँव के भोले भाले किसान उन के श्राधकांश में प्राहक हैं। पैनिसिलिन की पिचकारी सुई हर समय तैयार रखते हैं। रोगी के श्राते ही पैनिसिलिन का इन्जैक्शन लगा देते हैं। बाद में पूछते हैं कि वताश्रो तुम्हें क्या रोग है। स्टेथेस्कोप का प्रयोग श्रद्ध त करते हैं। टांग पर, हाथ पर, पिंडली पर, जांच पर सब स्थानों पर स्टेथेस्कोप लगा २ कर देखते हैं।

पैनिसिलिन उन के विचार में सर्व रोगध्न अमृतधारा है। हमें देखना है कि ये पैनिसिलिन का युग कब तक चलता है। इसके चचेरे आई बहिन तो कई सिर उठा रहे हैं। स्ट्रेप्टोमाइसिन, श्रोरियोमाइसिन इत्यादि।

एक बात तो डॉक्टरों के पीर अनुभव करने लग गए हैं। अमेरिका के प्रिट्ड रौकफेलर रिसर्च संस्था में ३० वर्ष डॉक्टरी अनुसन्धान करते २ डॉ० अलेक्सिस केरेल ने, जो आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के सम्बन्ध में निर्णय किये हैं, उन्हें यदि आजकल के डॉक्टर ध्यान में धरें, तो अवश्य ही पैनिसिलिन इत्यादि नवीन आविष्कारों से वे भोली भाली जनता के खास्थ्य को वर्धाद न करें। डॉ० कैरेल को उन के महान् अनुसन्धानों के लिय नोबल पुरस्कार भी मिल चुका है। अपनी सुर्णसन्द पुस्तक "A man the unknwon में वे लिखते हैं:—

"Modern medicine is far from having decreased human suffering, as much as it endevours to make us believe. We die in much larger proportion from degenerating diseases and lingering death caused by chronic affections."

हि

वि

वि

₹₹

E.

पा

I

T

स

प

T:

वै

6

उपर्यंकित वाक्यों का विना अत्युक्ति के शब्दार्थ यह है:—"आधुनिक चिकित्सा विद्यान हमें विश्वास दिलाने का प्रयत्न करता है कि, उस ने मनुष्य जाति के रोगजनित दु:खों में कमी कर दी है। परन्तु वास्तव में यह बात सत्य से कहीं विपरीत है। सत्य यह है कि, हम पहिले से बहुत अधिक श्रोसत में ऐसे रोगों से मृत्यु की और जाते हैं, जिन रोगों से घुणों की भान्ति हमारे शरीर जर्जरित हो जाते हैं; और हम चिरकाल तक यातना भोगते र मृत्यु के मुख में चले जाते हैं।"

स्पष्टवक्ता और विचारवान् पाइचात्य वैज्ञानिक अब यह मानने लग गए हैं कि उनकी खिकित्सां पद्धति जिस मार्ग का अनुसरण कर रही है, उसी के फलस्वरूप अब ऐसे रोग अधिक प्रकट होते जा रहे हैं, जो असाध्य हैं और पैदा होते ही सृत्यु का सन्देश साथ लेकर आते हैं।

डॉ॰ कैरेल ने इस बात पर भी प्रकाश डाला है। उनका कहना है कि आधुनिक विज्ञान शरीर रूपी यन्त्र को जीवनीय शक्ति से एक सूत्र में बन्धा हुआ जीव न समभ कर, उसके टुकड़े २ की पृथक्-पृथक् चिकित्सा का मार्ग अनुसरण कर रहा है। इसी कारण से जितने विशेषज्ञ बढ़ते जा रहे हैं, और जितनी औषधियाँ विशेष २ प्रभाव करने वाली अधिक मात्रा में उपयोग में आरही हैं, उतने ही रोग अधिक बढ़ते जा रहे हैं।

वो दिन अब दूर नहीं हैं, जब कि सारे विश्व को भारतके प्राचीन चिकित्सा सिद्धान्तों को मानना पड़ेगा। प्राचीन चिकित्सा विज्ञान उन शक्तियों के आधार पर ही चिकित्सा करने का उपदेश देता है, जो शक्तियाँ सम्पूर्ण शरीर यन्त्र का एक सूत्र में सञ्चालन तथा नियमन करती हैं। हमारे सिद्धान्तों के अनुसार रोगी की चिकित्सा की जाती है, रोगों की नहीं। हमारा शास्त्र मानता है कि एक ही कारण से कई प्रकार के रोग हो सकते हैं। एक ही दोष शरीर के एक अंग में स्थान बनाले तो एक रोग कहा जाएगा। वही दोष किसी दूसरे अंग अथवा अवयव में स्थान बना ले तो दूसरा रोग कहलाएगा। मूल में दोष एक ही होगा यदि केवल रोग की अथवा यूं कहिये उस रोग से पीड़ित शरीर के एक भाग की ही चिकित्सा की जाए, तो मूल कारण दोष तो निर्मूल न होगा। शरीर में किसी और क्षप में किसी दूसरे अंग में वही दोष प्रकट हो जाएगा।

ing

दार्थ

वास

नुष्य

है।

रीत

धक

हैं,

वित

भिते

निक

तसा

उसी

होते

पृत्यु

ाला

शिश

त्र में

की

कर

बहते

भाव

意,

वेश्व

नना

क्तयों

पदेश

एक मारे

मधुमेह (डायबरीज) की चिकित्सा के लिए पाश्चात्य वैज्ञानिक Pancreas (क्लोम) के स्नाव Insulin को श्रारीर में प्रविष्ठ करते हैं। यह स्नाव रक में शर्करा को भस्म करने में सहायता देता है। जैसे इञ्जनों में कोयला, तेल, पैट्रोल ऋदि सस्म होते हैं - और इस प्रक्रिया में शक्ति प्रदान करते हैं, उसी प्रकार शर्करा अस्म होती है तो मन्त्य को शक्ति प्राप्त होती है। अस्य न हो सके तो रक्त अथवा सूत्र में पाई जाती है। इसी अवस्था को डायबटीज़ कहते हैं। बाह्य इन्स्यूलिन की सहायता से, जो कि मनुष्येतर जीवों से प्राप्त की जाती है, शर्करा भस्म करने का शरीर को साधन मिल जाता है; परन्तु जिस दोष के कारण क्लोम निष्किय अथवा असमर्थ हो जाते हैं, उस मूलभूत दोष की श्रोर पाश्चात्यों की दृष्टि नहीं जाती। परिणाम यह होता है कि, शर्करा की सूत्र अथवा रक्त में स्थिति, इतना जो रोग का ऋंश है, उस का प्रतिकार अवश्य हो जाता हैं, परन्तु मौलिक दोष वैसा का वैसा बना रहता है। अर्थात् रोगी रोगी ही रहता है, केवल रोग का रूपविशेष नष्ट कर दिया जाता है। साथ ही क्लोमकी स्वामाविक रूपसे इन्स्युलिन उत्पन्न करने की शक्ति या सम्भावना सदा के लिये नष्ट हो जाती है; श्रौर रोगी उम्र भर के लिये इन्स्यू जिन का गुलाम बन जाता है।

प्राचीन चिकित्सा विज्ञान मौतिक दोष का निराकरण करना ही चिकित्सा समस्रता है। जिस से अवश्य ही क्लोम की शक्ति पुनर्जीवित हो जाती है, यद्यपि उसमें उपयुक्त समय अपेद्यात है।

प्राचीन चिकित्सा पद्धित के अनुयायी इन सिद्धान्तों को न भूलें, जिन के आधार पर उन की चिकित्सा आश्रित हैं। अर्ज़ीनवीसों के अनुकरण का प्रलोभन कहीं २ उन्हें अपने सिद्धातों से गिरा देता है, ऐसा देखने में आता है। उदाहरण के तौर पर हम कहेंंगे कि यदि उन्होंने गुड़मार बूटी से ही मधुमेह की चिकित्सा की तो हम कहेंंगे कि वे भी अर्ज़ीनवीस ही हैं।

हम चेतावनी देते हैं कि प्राचीन विज्ञान के सिद्धातों को यदि उन्होंने छोड़ दिया तो उत्तम से उत्तम योग अथवा नुस्खे जनता की खास्थ्य रहा। नहीं कर सकेंगे। रोग विशेष नाशक औषधियों को ही अपना बह्य बनाया तो वही मार्ग उनका भी हो जाएगा जो इस समय पश्चात्य चिकित्सा का है। रोगी को खख्य, सशक्त और दोष मुक्त करना बस यही बह्य अपना बनाइये और जनता का कल्याण कीजिये।

" ereserversersersers

# दान दाताओं से निवेदन

भारत की गरीब जनता को स्वास्थ्य दान करने के लिये उचित सहायता पहुँचा कर आपके धन का सदुपयोग करें मानब सेवा ही परम ईश्वर सेवा है।

The tree to the tr

मन्त्री कृष्ण-गोपाल श्रीषधालय । स्रोतक - श्री श्राचार्य मद्रमेन प्रकाशक-'यौगिक ध्यायाम संघ' देसरगंज अजमेर, भूमिका सेखक श्री पं॰ हरिमाऊ जी उपाध्याय मुख्य मंत्री श्रजमेर राज्य । पृष्ठ संख्या १६२ । मृत्य २॥) हः ।

पुस्तक आर्ट पेपर पर छो, सुन्दर चित्रों सं सुशोधित है, और नाम के अनुकप इस में सब गुण विद्यमान हैं। ४७ आसनों के स्पष्ट चित्र हैं। इस के आतिरिक्त योग सुद्राओं के, बन्धों के और नांनि आदि षट्कियाओं के भी सुन्दर चित्र हैं। छुगाई उत्तम है आर बड़ी सरत्नता तथा योग्यता से विषय समभाया गया है। यंगासनों के करने की विधि तथा प्रत्येक आसन के लाभ भी सरल भाषा में दरशाए गए हैं। प्राणायाम के हानि लाभ बनाए गए हैं। उत्तम तथा मुख्य र प्राणायामों की सरल विधि भी वताई गई है। साधक लोग इस पुस्तक से अवश्य बहुत कुछ सीख सकते हैं और स्वास्थ्य लाभ कर सकते हैं।

पुस्तक के श्रान्त में चिकित्सा विभाग है, जिसके लिखने में यदि श्रानार्य जी किसी चिकित्सक के परामर्श से श्रानश्यक परिवर्त्तन कर दें तो पुस्तक सर्वांग पूर्ण हो जाएगी। श्राचार्य भद्रसेन का योगविषयक श्रनुभव विस्तृत है, यह उनकी पुस्तक से स्पष्ट प्रतीत होता है, पुस्तक का मुख्य पृष्ठ भी सुन्दर तथा श्राकर्षक है।

# "धन्तनति का" यकुत्दलीहा रोगांक

इसकी जितनी भी प्रशंसा की जाए, कम होगी। धन्वन्तरि कार्यालय से जितने भी विशेषांक निकले हैं, सब आयुर्वेद के इतिहास में स्मरणीय हैं। आयुर्वेद के विद्वान भी इन म्माग्कों के निर्माण में सहयोग देते हैं, यह बड़े संतोष की बात है। इनको आयुर्वेद साहित्य के स्तम्भ तथा आयुर्वेद विद्वान के भएडार कहा जाए तो अत्युक्ति न होगी। हम धन्वन्तरि के सम्पादकों को इस सफल तथा सुन्दर कृति पर बधाई देते हैं।

इस श्रंक में विशेष उल्लेखनीय लेख इन महानुभावों के हैं।

🗶 श्री पं० नित्यानन्द जी शर्मा

🖈 श्री पं० चन्द्रशेखर जैन

🖈 श्री श्यामदास प्रपन्नाश्रमी

🖈 श्री पं० लीलाधर शर्मा

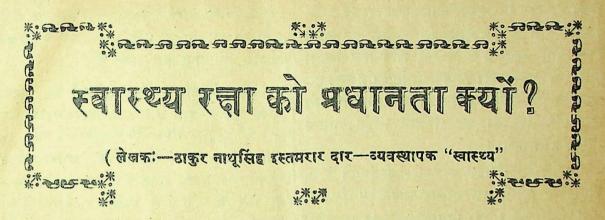
🖈 श्री दारोगा प्रसाद मिश्र

🖈 श्री गौरीशंकर श्रीवास्तव

★ श्री पं० सभाकान्त स्ना

हमें केवल एक बात श्रखरी है, यह यह है कि सब लेखकों ने (२ या ३ को छोड़कर) श्रपना श्रश्रेज़ी झान दर्शाने का प्रयत्न किया, श्रथवा पाश्चात्य चिकित्सा विद्यान । यदि शुद्ध श्रायुर्वेदीय भाषा का ही प्रयोग किया जाए, तो लेखकों का समय बचे श्रीर विषय का प्रतिपादन श्रधिक श्रधिक उत्तम हो। वही परिश्रम विषय विवेचन में लग जाए।

हम आयुर्वेदीयों को पाश्चात्यपन्थियों की खुशामद क्यों करनी चाहिये !





षा

म

चीन आयुर्वेद संहिताकारों ने आयुर्वेद के २ प्रयोजन दर्शीये हैं । रोगों का नाश और स्वास्थ्य की रहा।

इनमें से स्वास्थ्य की रचा करना, इसे विशेष

वर्तमान में बीमारों की संख्या दिन प्रति दिन बढ़ती जा रही है। एवं नूतन नूतन रोगों की उत्पत्ति भी हो रही है। इनके कारण अनेक हैं। आहार विहार में स्वच्छन्दी वृत्ति, श्रज्ञान के हेतु सं भूल (अस्वच्छना, दूषित वायु का संवन, दूषित भोजन आदि स्वास्थ्य के नियमों का भंग) विदेशी ठीव श्रोषधियाँ लेकर नैसर्गिक रोग निरोधक शक्ति (Natural Immunity) को नए करना और प्रतिकृत विष को देह में संगुदीत करना

उक्त कारणों में से किसी कारण की उपस्थिति होने पर रुग्णावस्था में रामगण सहश स कल श्रोषधि देने पर भी चिकित्सक को यश नहीं मिलता। चिकित्सक हताश हो जाता है। रोगी के कुदुंगी तुरन्त दूसरे, किर तीसर चिकित्सक की शरण जेत हैं। भूत काल में मालवा के एक रईस की राजकुमारी को मोतीजरा हुआ था, र-३ वैद्यों ने उपचार किया था। किर डॉक्टरों ने १ मास तक
चिकित्सा की थी। तीन मास का रोग पुराना हो
गया था, राज कुमारी को ज्वर १०२° रोज हो जाता
था, कुटुम्बियों ने आशा छोड़ दी थी, फिर श्री
स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज पर पत्र आया था।
कारण का शोध करने पर विदित हुआ कि डॉक्टर
साहिब ग्लुकोज रोज अधिक मात्रा में देते रहते थे।
ग्लुकोज बन्द कराने पर मात्र तीन दिन में ज्वर
शमन हो गया था।

बम्बई के एक सज्जन की पुत्री को मलेरिया २ मास से नहीं छोड़ता था। तीव श्रीषधियाँ डॉक्टर देत रहते थे, उस श्रीषध विष की मात्रा श्रत्यधिक पहुँच गई थी। इस हेतु से १००° से १०२° तक उसर निरन्तर बना रहता था। स्वामी जी महाराज ने क्विनाइन ६ ग्रेन की मात्रा के स्थान पर पहले २ ग्रेन श्रीर फिर १ ग्रेन करा दिया था। फिर क्विनाइन छूटने के साथ उसर निवृत्त हो गया था।

शीत काल में स्वामी जी महाराज बरार में रहते हैं, तर उन के पास पूना से एक कीर्तनकार आये थे। कीर्तनकार वैद्य और डॉक्टरों से १ वर्ष से उपचार करा रहे थे। किन्तु शुक्क कास नहीं चोड़ती थी, खांसी का आस रात्रि को अधिक

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

होता था, रोज़ रात्रि को गरम गरम वाय, सोंठ डाली हुई लेते थे। मान लिया था कि इससे शरीर में बल रहता है और खांसी कम चलती है। स्वामी जी ने चाय बन्द कर देने को और गरम मसाला त्याग देने को कहा। फिर सीतोपलादि चूर्ण घृत शहद से लेते रहने पर थोड़े ही दिनों में खांसी रुपये में चार आना हो गई थी और १-१॥ मास मैं निवृत्त हो गई थी।

डॉक्टरों ने परीक्षा करके एक रोगी को T.B. कह दिया था, ६ मास उपचार कराने पर भी लाभ नहीं मिला था। फिर मानसिक चिन्ता उस रोगी के सिर पर सवार हो गई थी। सर्वदा चिन्तित रहता था, श्रपथ्य आहार विहार और व्यसन की श्रोर डॉक्टरों ने ध्यान नहीं दिया था, भूल का सुधार कराने पर सुवर्ण मालिनी बसंत+काम दुधा+सितोप-लादि के सेवन से १ मास में रोग दूर हो गया था।

एक रोगी निद्रा नाश से २ वर्षों से पीड़ित रहता था। एलोपैथिक तीव श्रोषधियाँ लेने पर २ घंटे वेहोश होजाता था। किन्तु शान्त प्रगाढ़ सुषु-सि का दर्शन नहीं होता था। उनको उवाली हुई कड़क गरम २ चाय दिनमें तीन बार लेने का व्यसन था, कभी कभी श्रधिक बार भी लेता था। चाय बन्द कराई, दो सप्ताह दूध श्रोर फलों पर रखा। फिर पचन हो वैसा श्राहार दिया गया। वह एक मास के बाद ४-६ घएटे शान्त निद्रा लेने लग गया था।

एक अम्लिपित्त की रुग्णा स्त्री पान में तमाखू डाल डाल कर रोज़ १४-२० वार खाती रहती थी। (इस हेतु से सर्वदा वेचैन रहती थी, इस भूल का आन होने पर उसने तमाखू को विदा दी, फिर वह रोग से मुक्त हो गई थी)।

एक रक्तिपत्त की रुग्णा स्त्री को संग्रहणी हो गयी थी। चिकित्सकों की आज्ञानुसार दही-महें का से-वन कर रही थी। किन्तु रोग दूर नहीं हुआ, रक्त पित्त प्रकोप बढ़ गया। फिर दुग्ध कल्प करानेपर रक्तिपत्त सहित संग्रहणी रोग दूर हो गया था। श्रनेकश्राम वासी श्रीर शहरों के श्रमजीवी मजुष्य गन्दगी में रहने के कारण बीमार पड़ते हैं। इनमें से जो श्रपनी भूल सुधार लेते हैं, वे पुन: स्वास्थ्य को श्राप्त कर सकते हैं।

उस

तेज

कि

चि

को

आ

0n

50

उस्

श्रं

羽

£8

ि

ना

W

उ

शहरों के बासी अनेक धनिकों को भूलवश दु:ख भोगते देखा है। गरम गरम भोजन करते हैं, और बीच बीच में रेफिजरेटर में रखा हुआ अति शीतल जल पीते रहते हैं। आइस्कीम खाते हैं, फिर थोड़े ही समय में या तुरन्त ही चाय भी पी लेते हैं। इनमें से अनेकों को समसाने और नियमों का पालन कराने पर वे निरोग बन गये हैं।

सामान्य जनता अपने शिशु को जल्दी बलवान बनाने के लिए १२ मास का होने पर घृत प्रधान अन्न देते रहते हैं। परिणाम में बालक का यकुत् निर्वल बन जाता है। ग्राँतें चौड़ी हो जाती हैं, ग्रीर कुछ वर्षों के पश्चात् सदा के लिये कब्ज़ का रोगी बन जाता है। इन माता पिताओं को ग्रारोग्य शास्त्र का सचा बोध मिलने पर वे अपनी प्यारी सं-तानों को रोग पीड़ित, कुश ग्रीर निर्वल बनाने का मार्ग छोड़ देते हैं।

एक धनिक माता पिता अपने एक १० वर्ष के बालक को लेकर आये थे। बालक निस्तेज, निर्बल और कृश था, उसे दिन में ४ बार पौछिक भोजन देते रहते थे, और बहु मृत्य औषधियाँ भी देते रहते थे। किन्तु कुछ लाभ नहीं होता था, उन को समसाया कि जितना पचन हो, उतना ही भोजन लाभ करता है। अधिक किया हुआ या पचाने के अयोग्य भोजन कभी लाभ नहीं करता, विपरीत हानि पहुँचाता है। पथ्य, हल्का भोजन देवें, वह भी दिन में २ बार। जुधा हो उतना ही देवें। एक मास तक सेन्द्रिय विष जलता रहेगा, जिस से निर्वलता कदाचित् अधिक आजायेगी, शरीर का वज़न कम हो जायगा। किन्तु मन से दढ़ रहोगे, तो बालक दूसरे माससे सशक्त बनने लगेगा।

उस धनिक ने मान लिया। परिगाम में त्राज वह लड़का २४ वर्ष का खस्थ स्फूर्तिवाला, संयमी त्रीर नेजस्वी है।

शिवी

費1

पुन:

विश

हरते

हुआ ।

वाते

भी

स्रोर

管」

वान

धान

कृत्

10 mg

175

टोज्य

सं-

का

र्व के

बिल

ोजन

देते

उन

ोजन

ने के

रीत

वह

एक

त से

का होगे,

III I

इस प्रकार के भूलों के उदाहरण सुबोध चि-कित्सकों को बार बार मिलते रहते हैं। सामान्य चिकित्सक, विद्यार्थी और सर्व साधारण जनता को समभाये बिना बोध नहीं हो सकता। अतः इन ग्रज्ञान अवस्थाओं को दूर करने के लिये खास्थ्य-पत्र की आवश्यकता है। खामी जी महाराज ने १६४५ ई० में संस्था का ट्रस्टडीड रजिस्टर कराया है। उसमें भी सुविधा पर 'स्वास्थ्य' का प्रकाशन कराना ग्रंकित कराया है। जिससे सामान्य जनता ग्रायुवेंद कथित नियमों का पालन कर अपने खा-स्थ्य की रहा कर सके।

१०-२० हितेषी विद्वान् चिकित्सकों के पत्र

प्रिन्न भिन्न स्थानों से स्वास्थ्य के नियम परिवर्तनार्थ मिले हैं। वे सब इस पत्र को त्रायुर्वेदिक

त्रादर्श पत्र बनाने के इच्छुक हैं। इन सबका में

हदय से त्राभार मानता हूँ। इन विद्वानों की मान्यता है कि रोग निदान वैद्वानिक दृष्टि से त्रायुर्वेद
के मार्मिक लेख त्रादि को मुख्य स्थान देना चाहिये।

उपरोक्त कारण से स्वामी जी महाराज की इच्छा

थी त्रोर है कि यह पत्र स्थिर बनने त्रोर सुविधा

मिलने पर 'त्रायुर्वेद-सेवा' नामक पृथक् पत्र का

प्रकाशन किया जाय। जिसमें उत्तम शास्त्रीय प्रयोग,
रोग निदान, चिकित्सा त्रादि को मुख्य स्थान

दिया जाय।

"स्वास्थ्य" पत्र सर्व-साधारण जनताके स्वास्थ्य की ही रत्ना के उद्देश्य से प्रकाशित करना हमारा लद्य है। शास्त्रीय सारगर्भित लेखों को हम अव-श्य स्थान देना चाहते हैं, परन्तु अपने मुख्य लद्य को नहीं भूलना चाहते। सर्व-साधारण जनता लाभ उठा सके, यही हमारा प्रयत्न होना चाहिये।

श्रायुर्वेद के प्रकाएड विद्वान इस तच्य में

हमारी श्रधिक सहायता कर सकते हैं। श्रपने प्रचुर श्रनुभव से वे जनता को लाभ पहुँचाएँ— इसी सेवा के निमित्त "स्वास्थ्य" का जन्म हुआ है। "स्वास्थ्य" पत्र वैद्य समुदाय के लिये ऐसा साधन वनने की कामना करता है, जिस से विद्रान् जन साधारण को श्रपने श्रमूल्य उपदेश सरल भाषा में पहुँचा सकें।

जनता को उनके अनुभवों की उनके उपदेशों की बहुत आवश्यकता है।

# त्रेलोक्य चिन्तामणि रस

त्रैलोक्य चिन्तामणि रस हद्य, त्रोजस्कर, त्रित्रप्रदीपक, वलवीर्यवर्द्धक, धातुसाम्य करने वाला है। अत्यन्त वीर्यवान और तीव होने से इसका उपयोग विशेषत:कफप्रधान विकृतिपर किया जाता है। शास्त्रकारोंने इस का उपयोग सब प्रकारके रोगोंपर किया है। तथापि निमोनिया, इन्फ्लुएआ, कफप्रधान ज्वर, हृद्यशूल, कास, च्रय, खास, विद्रिध, सततज्वर, जीर्णज्वर, राजयदमा, पाग्डु, शूल, संग्रहणी अतिसार, प्रमेह, प्लीहावृद्धि, जलो-द्र, अश्मरी, तृषा, शोध, हलीमक, रक्ता-ल्पता, उद्ररोग, सूत्रकुच्छु, भगन्दर, अशं, कुष्ठ, गुल्म आदि साध्य असाध्य बीमारियाँ सब इसके सेवनसे द्रर हो जाती हैं।

मात्रा-रे-से एक रत्ती तक शहद पीपल या श्रदरक का रस श्रीर शहद श्रथवा रोगा-नुसार श्रनुपान के साथ।

मृल्य-३ माशेका ६।) रु० पेकिंग पोस्टेज श्रलग ।

कृष्ण-गोपाल आयु० धर्मार्थ श्रीषधालय कालेड़ा कृष्णगोपाल ( अजमेर )

# स्वास्थ्यदांचायु श्रार शान्ति प्राप्ति क उपाय

हितकर उपाय—संयम. सदाचार सह सम्यक् दिनचर्या, आवश्यक व्य याम, मान-सिक-प्रसन्नतापूर्ण व्यवहार और नियमित समय पर सात्विक आहार-विहार का योग्य प्रान्ध।

परिणाम— मानिसक शान्ति, सुदृढ़, सब्ल शरीर निरोगा जीवन और द्रिश्रीयु की प्राप्ति ।

हानिकर उपाय-शराव, श्रफीम, चाय, तिगरेट श्रीर घातक, उत्तेजनाप्रद श्रीष- धियों का सेवन, क्तिम श्रु'गार-पूर्ण विलासी जीवन ।

परिणाम — मानसिक ग्रशान्ति, क्रोध, चिन्ता, विभिन्न विषयमोगों की वासना, रोगपीड़ित निर्वल देह ग्रार छोटी ग्रायु में श्रकाल-मृत्यु की प्राप्त।

हितकर उपायों को अपनाने और हानिकर मार्ग से बचने के लिये आप "स्वास्थ्य" को निय-मित रूप से देखतं रहें।

#### TRUE COPY

No. C. P. A. |501|52 GOVT. OF INDIA

### COMMUNITY PROJECTS ADMINISTRATION

(Planning Commission)

NEW DELHI

November 28, 1953

The Secretary

Krishna Gopal Ayurvedic Dharmartha Aushadhalaya, P.O. Kalera Krishnagopal, Via-Nasirabad (Dist. Ajmer)

Dear Sir,

This is to acknowledge with thanks the receipt of the copies of 'Swasth' which you so kindly sent on to us. We find the copies quite interesting and through our Newsletter, are suggesting to the State Governments to make full use of this useful magazine.

Yours faithfully,

(S. N. Bhattacharyya)
Asst. Director (P. R.)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

बहुत है वि ग्रास

जाता

उस श्रथी की

लियं ऊपर

तक

भूम

चेतन का जिस विशु

सर की अँग

प्रति

रहः कर

सक

TOUT & JAH

सर्वां गासनः - आसन बड़ा सुगम है, और बहुत लाभकारी। इस के सम्बन्ध में यह कहा जाता है कि यह सब आसनों से उत्तम है और इस आसन के करने से समस्त आसनों का लाभ मिल जाता है।

विधि:-चित लेकर टांगों को ऊपर उठाएँ और उस के बाद हाथों का सहारा देकर पेट कमर अर्थात् सारे शरीर को, शिर के अतिरिक्त, ऊपर की ओर सीधा कर दें। आप की बाँहें को हानियों तक सूमि पर रहेंगी और बांहों का शेष माग पस-लियों को हाथों का सहारा देकर शरीर को सीधा ऊपर की और उठाए रखेगा। कन्धे और शिर भी सूमि के साथ सटे रहेंगे।

गले के समीप जो 'थायराड' ग्रन्थि है, उस को चेतना तथा उत्तेजना पहुँचाने के लिये इस ग्रासन का सर्वोपिर महत्त्व है। इस ग्रन्थि के प्रभावसे, जिस के स्थान पर योगाभ्यासियों के कथनानुसार विश्विद्ध चक्त भी है, शरीर के विविध व्यापार सम्मन्न होते हैं। स्फूर्तिशक्ति, पौरषशक्ति, श्रीर की वृद्धि, उत्साह, साहस, पुरुष में पुरुषत्व, वीरता. ग्रंगों में हदता, बल सामध्ये इत्यादि गुण इसी ग्रन्थि के सस्थावस्था में रहने से विकसित होते हैं।

इस प्रनिथ के निष्क्रिय होजाने से मनुष्य बौना रहजाता है। मेदो वृद्धि उस के शर्रार को विकृत कर देती है; श्रोर वह भीरू, उत्साह होन, नपुं सक, निष्कर्माय बन जाता है।

इस आसन को विना द्दानि व भय के, जितनी

देर तक चाहें आप कर सकते हैं। इस से कोई
थकावट नहीं होती। जिन व्यक्तियों को पैरों में
खून का द्वाव अधिक रहता है अथवा शोध,
आन्तों की शिथिलता हत्यादि कछ हैं उन्हें इस
आसन से उन के कछों में कभी प्रतीत होगी। सारे
शारीर के अवयवों का भी विपरीत स्थिति में, नीचे
लटके रहने की बजाय-एक आराम सा मिलने पर
जागृति प्राप्त होगी।

योगियों के कथन के अनुसार इस आसन के करने के समय मनुष्य उस अमृत का पान भी कर सकेगा, जो हमारे मिन्तष्क में से उपर से नीचे की ओर टपकता रहता है। गले से नीचे का सारा श्रीर ऊपर की ओर मुड़ा हुआ होगा, इसलिये वह अमृत उस से नीचे नहीं जासकेगा।

उस श्रमृत का थोड़ी मात्रा में भी महितष्क में विलीन होजाना, बुद्धि को उज्जवल बनाता है श्रोर मनुष्य को श्रलोंकिक प्रतिभा प्रदान करता है।

इस आसन को निर्भय होकर की जिये। इस से किसी प्रकार की भी हानि की सम्भावना नहीं। किसी भी आयुवाला व्यक्ति इस आसन को कर सकता है। इस में समय का भी कोई प्रतिबन्ध नहीं। जितना समय मिल सके आप इस आसन को कर सकते हैं। परन्तु ध्यान रहे कि तभी यह आसन करें, जब पेट विलक्कल खाली हो। इस बात का विशेष ध्यान रखें।

यह त्रासन कल्पतर है। काम धेनु है। त्रीर त्र्यार्व लाभ देने वाला है।

a) R.)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

iguit.

चिन्ता, गसना, छोटी गांस ।

निकर

निय-

the the ing

eful

# Rigitized by Arva Samai Foundation Chennai and eGangotri आयुवादिक फामासया और वैद्यबन्धुओं के लिये

# श्रादर्श श्रायुर्वेदिक एवं यूनानी श्रीषियाँ.

(काष्ठौषधि, खनिज और प्राणिज द्रव्य)

त्रम्बर, शुद्ध पित्र केशर, नेपाली कस्त्री, गोलोचन, सुवर्ग वर्क, रौष्यवर्क, सुक्ता, माणिक्य, पन्ना, नीलम, पारद, खर्पर, सुक्ताशक्ति, प्रवाल, शंख, कपर्दिका, जाँवलासारगंधक, कान्तलोह, सुवर्णमाचिक, शुद्ध शिलाजीत, त्रष्टवर्ग, वांकेरी, सोमकल्प, सर्पगन्धा, गुग्गुलु इत्यादि हर प्रकार की काष्टीषधियाँ, खनिज श्रीर प्राणिज द्रव्य थोक भाव पर दिये जाते हैं

भारत के सब प्रान्तों में और विदेशों में रेल, स्टीमर और पोस्ट द्वारा माल भेजा जाता है। २० वर्ष से पूर्ण सचाई से फार्मेक्षियों और वैद्य बन्धुओं की सेवा करते रहे हैं। बाहर के आर्डरों पर पूरा पूरा लच्य दिया जाता है, विस्तृतविवरणार्थ पत्र-व्यवहार करें। भावों के निर्णयार्थ हमारा छपा हुआ साप्ताहिक रिपोर्ट मंगवाने की कृपा करें।

तार का पता—"श्रायुर्वेद" फोन नं० ३१७६६. जादवजी लल्लू भाई एण्ड कम्पनी, २४५ कालबादेवी रोड; बम्बई-२.

# गुरुकुल-पत्रिका

( गुरुकुल विश्वविद्यालय कांगड़ी की मासिक-पत्रिका )

**ब्यवस्थापक** 

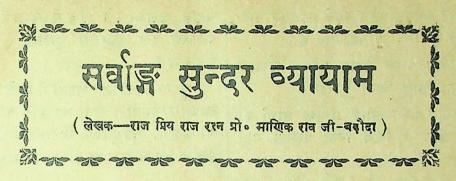
सम्पादक

श्री इन्द्र विद्यावाचस्पति मुख्याधिष्ठाता : गुरुकुल कांगड़ी. श्री सुखदेव श्री रामेश बेदी विषावाचरपति श्रायुर्वेदालंकार

ख्याति-प्राप्त लेखकों और उचकोटि के विद्वानों की सुरुचिपूर्ण, रोचक तथा ज्ञानवर्धक रचनायें और गम्मीर तथा खोजपूर्ण लेखों को पढ़ने के लिए हिन्दी की इस साहित्यक व सांस्कृतिक मासिक-पत्रिका को पढ़िये, प्रत्येक श्रंक की पाट्य सामग्री हिन्दी का स्थिर साहित्य है, यह साहित्य श्रापको मानसिक तथा श्राध्या- तिमक भोजन प्रदान करेगा। स्वास्थ्य सम्बन्धी उपयोगी लेख श्रापको स्वस्थ श्रीर श्रानिद्द रहने में सहायक होंगे। वार्षिक मूक्य-देश में ४), विदेश में ६), नमूने की प्रति। ≥), श्राज ही इस पते पर मनीश्रॉबर्र भेजिये—

पवन्धक, गुरुकुल-पत्रिका, गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार

जो लेखक अपने चित्र का ब्लॉक भेज देवेंगे, उसे लेख के साथ हम छुपाने का प्रयत्न करेंगे।
--सम्पादक



इस लेखके लेखक संमान्य राज रत्न राजिय प्रो० माणिकराव जी, बाल ब्रह्मचारी, कार्य कुराल श्रीर श्रनु-भवी व्यायामाचार्य हैं। श्रापने व्यायाम के विभिन्न चेत्रों में श्रमूल्य सेवा कार्य किया है श्रीर कर रहें हैं।



[लेखक]

वड़ौदा की सुप्रसिद्ध जुम्मा दादा न्यायाम शाला श्रापके नेतृत्व में ही चल रही है। जिसके श्रन्तर्गत न्यायाम मंदिर, कन्या श्रारोग्य मन्दिर, श्रस्थिसंधानालय, शखागार व संशोधन, श्री शिवाजी मन्दिर, उमास-भागृह, सरस्वती, न्यासपीठ, वाचनालय, पुस्तकालय, सीतामाई फार्मेसी श्रीर खाशेराव स्विमिंग-बाथ श्रादि कई महत्व पूर्ण संस्थाएं कार्य कर रही हैं।

भूतकाल में जिस समय देश में सर्व साधारण जन समास का लच्य व्यायाम से हट जाने से जनता निर्वेल, डरपोक हो रही थी, उस समय छापने व्यायाम शिचा पद्धति को सुसंबद्ध रूप देकर व्यायाम में जनता की श्रमिश्चि उत्पन्न करायी श्रीर शिचा देकर जनता को सवल श्रीर निर्भोक बनाया है।

व्यायाम प्रेमी जनता आपके इस सेवा कार्य से भली भांति परिचित है। राजा महाराजा, धनिक और देश नेताओं ने आपके सेवा कार्य की मुक्त कंठ से प्रशंसा की है। आपके इस उपकार को देश कभी नहीं भूज सकता। संपादक—

शरीर चेष्टा या चेष्टा स्थैर्पार्थी बल वर्द्धिनी । देह व्यायाम संख्याता मात्रया तां समाचरेत ।। लाघवं कर्मसामर्थ्य विभक्त घनगाज्ञता । दोषद्ययोऽग्निवृद्धिश्व व्यायामा दुपजायते ।। श्रम क्लम पिपासोब्ण शीतादीनां सहिब्णुता । आरोग्यं चापि परमं व्यायामादु पजायते ।।

जो शरीर का ज्यापार देह बल को बढ़ाता है या जिस चेष्टा से शरीर सबल, पुष्ट और सुदृढ़ होता है, उसे ज्यायाम कहते हैं। ज्यायाम से शरीर हलका बनता है कार्य करने की शक्ति बढ़ती है वंधे हुए अंग मुक्त होते हैं तथा बढ़ा हुआ दोष कम हो जाता है और अग्नि बल बढ़ता है। ज्यायाम करने वाले परिश्रम, क्लान्ति (धकावट) प्यास गर्मी और सर्दी को सहन कर लेते हैं। और उनका आरोग्य दृढ़ बना रहता है।

FI

ग-

न

मोटी भाषा में कहें तो व्यायाम हाथ पैर की हत्तचल है। यह व्यायाम छोटे बच्चे से लेकर परि-पक श्राय वाले वृद्धों को भी हितावह है।

- (१) व्यायाम करते समय पूरक, त्रीर रेचक का ख्याल रखना चाहिए।
- (२) व्यायाम करते समय प्रत्येक हाथों की हलचल पूर्ण जोर से किये विना पसीना नहीं छुटता ।
- (३) व्यायाम करते समय चित्त को व्यायाम में ही लगाना चाहिए। छोटे बालकों की वृद्धि के तिए ज्यायाम आशीर्वाद रूप है। नित्य नियमित व्यायाम करते रहने से शरीर का विकास होता रहता है।

यदि व्यायाम कराने के समय वाद्य सामग्री भी हो, तो बातक ज्यायाम में सप्रेम रस लेते रहते 曾日

#### बाल कवायद्

बाल कवायदु मात्र बालक बालिकात्रों के लिए है। यह कवायदु बालकों के मनोरंजन करने के साध उनके हाथ, पैर श्रीर श्रंगुलियों को हढ बनाती है। यह कवायदु पांव उठाने की और खोंच मारने की कसरत कहाती है। पांव छाती गर्टन पिएडजी, पीठ इन सबको कसरत होती है। इतना ही नहीं, शारीर के मुख्य अवयव फ्रफ्फस, हृदय श्रीर पसली श्रादि को भी खूब हिलना पड़ता है। इस लिए बचों के हृदय त्रादि सब बड़े मजबूत बनते हैं।

इस व्यायाम के साथ यदि बाजा बजाया जाय, तो दूध में शकर मिलाने के समान अधिक प्रेम उत्पन्न होता है।

# महियां डम्बेल्स-( Dumbbells)

भारत में हजारों वर्ष से माताएँ अपने छोटे-छोटे बालकों के हाथ में मुहियां देती रहती हैं।

बालक उसे हाथ से खूब द्वाते हैं। श्रीर कई नादान बालक उसे मुँह में डालकर चूसते हैं। इसनिए इसे गुजराती चुसगी (चौबना) भी कहते हैं।

यूरोप के डॉक्टर सैएडों ने लोहे के स्प्रिंग वाले डम्बेलस बनाये । उन डम्बेल्स की नाना प्रकार की कसरतें नवयुवकों के लिये निकली हैं। इस हेतु से उनका नाम सुप्रसिद्ध हो गया है।

यह डम्बेल्स की कसरत आवाज़ पर कवायद की तरह से ली जाती है। यह कसरत तालबद्ध है। इसलिए वच्चे प्रेम से करते रहते हैं। इस कसरत सं छोटे बड़े सब अवयवों को व्यायाम मिल जाता है। यह कसरत बाजे पर भी करायी जाती है।

भारतीय डम्बेल्स का मूल्य ३-४ आने होता है।

## लेजिस

लेजिम लेजम ये शब्द फारसी भाषा के हैं। लेजिम का व्यायाम धनुष की डोरी के समान खिंचकर होता है। उससे अंकार पूर्ण मधुर श्रावाज़ होती है। इस लेजिम क्यायाम के श्रनेक हाथ हैं। विशेषत: इसके सब हाथों का अभ्यास करने पर शरीर के प्रत्येक श्रंग उपाङ्गों को व्यायाम मिल जाता है। उदर को साफ रखने में इस व्यायाम का उपयोग खूब होता है। मलावरोध (कोष्ठबद्धता) का जो रोगी इसका अभ्यास निय-मित करता रहता है। वह थोड़े ही दिनों में इस रोग से मुक्त हो जाता है।

लेजिम प्रत्येक शहर में तो क्या छोटे छोटे गांवों में भी लोहार तैयार कर देता है।

लेजिम का व्यायाम व्यक्तिगत हो सकता है श्रीर समृहों के भीतर भी कराया जाता है। लेजिम के व्यायाम की व्यवस्था नैसर्गिक स्रावाज के साथ की गई है। इसके अतिरिक्त इसके साथ ढोल,

तवले उपयो खिल व्याय जाता रत ह

को

तक

पूर्णत में रह

दूसः से भ उपय हो व

की दार होर्त वना व्यार विंड जात

गुंज में त निव

चार्व जोड़ जात र कई ते हैं। ं) भी

ग वाले प्रकार ।इस

न्वायद लिबद्ध । इस वायाम तरायी

管日 समान मधुर प्रनेक

智日

यास ायाम इस रोध

इस छोटे

निय-

त है जिम नाथ ोल.

तवले, पेटी, बाजा, डफ, बंसी अथवा वेएड का उपयोग भी किया जाय तो शिक्षण लेने वाले खिलाड़ी और प्रेचक गण खेल में मुग्ध हो जाते हैं। व्यायाम करने वालों का शरीर पसीने से तर हो जाता है, और मन प्रकृतित हो जाता है। यह कस-रत बालिकाओं के लिए अति उपकारक है।

एक लेजिम का स्रत्य ४ ज्ञाने से डेढ़ रुपये तक होता है।

स्चना (१) लेजिम = वर्ष से वड़े वालकों को कराना चाहिये।

(२) लेजिम करने पर कमर से विना मुड़े पूर्णतया व्यायाम नहीं होता, इस बात को लच्य में रखना चाहिए।

योगरी-मुद्गर जोड़ी Hammer.

सुदुगर ( जोड़ी ) के २ प्रकार हैं। एक भारी दूसरी हलकी इनमेंसे हलकी जोड़ी के हाथ संघ से भीतर किये जाते हैं। भारी जोड़ी व्यक्तिगत उपयोग के लिए हैं। इसको उठाने वाले अब कम हो गये हैं।

ये जोड़ी सीसम साग श्रीर खेर श्रादि लकड़ी की बनती है। सीसम की जोड़ी अधिक वजन-दार है। उसकी कीमत ४ आने से ४ रुपये तक होती है। जोड़ी प्रत्येक शहर में खरादी (खाती) बना देता है। जोड़ी के सैकड़ों हाथ हैं। इसके व्यायाम से गर्दन छाती पैर, हाथ, प्रकोष्ट कलाई पिंडी श्रौर श्रंगुलियाँ श्रादि सब को प्राथम मिल जाता है। व्यक्ति गत करते समय खिलाड़ी स्वयं गुंज उठता है। श्रीर देखने वालों को भी श्रानन्द में तल्लीन बना देता है। एक के पीछे एक हाथ निकालता है श्रीर पसीने से स्नान कर लेता है।

जोड़ी के उपयोग में शनै:-शनै: बजन बढ़ाना चाहिये। जोड़ी में अनेक जाति हैं। पल्लेदार जोड़ी व्यक्तिगत घुमाने के लिए अच्छी मानी जाती है।

सूचना-जोड़ी का अभ्यास विद्यार्थी को द वर्ष के आयु के बाद प्रारम्भ कराना चाहिए। कई सज्जन अपने बच्चों को जल्दी जोड़ी का अभ्यास कराने लगते हैं; किन्तु परिणाम में उन बचों के हाथों के जोड़ ढीले हो जाते हैं।

#### करेला

करेला नामक व्यायाम का उपयोग भारत में अति प्राचीन काल से हो रहा है। यह व्यायाम शरीर को गठीला बनाता है। करेला लकड़ी का वनता हैं। किन्तु जो भारी वजन के करेले का उपयोग करना चाहते हैं, वे नीचे का मोटा हिस्सा पत्थरका बनवाते हैं। श्रीर मुट्ठा (दस्ता) लकड़ी का लगवा लेते हैं। करेले की कीमत १२ आने से १० इ० तक होती है।

करेला दोनों हाथों से घुमाया जाता है। तथापि एक हाथ से दो एक हाथ तो फिराने वाले मिल जाते हैं।

करेले के हाथ अनेक प्रकार के हैं, तो भी जोड़ी की अपेचा कम हैं। छोटे बड़े करेले बनवा लेने से प्रत्येक आयु वालों के लिए उनका उपयोग करने में सुविधा मिल जाती है।

सूचना—इस व्यायाम का प्रारम्भ अनुभवी से समस्र करके करना चाहिए।

#### दंड-बैठक

दंड बैठक यह भारत का प्राचीन व्यायाम हाथ पैरों को दढ बनाने के लिए उत्तम माना गया है। इस व्यायाम के लिए किसी बाह्य साधन या उप-कारण की आवश्यकता नहीं हैं। इस व्यायाम के अनेक प्रकार हैं। इसके उपयोग से शरीर के सव त्रांग मजवृत और गठीले बनते हैं।

जिनकी श्रांखें कमजोर हों, उनको खंमली के दंड लगाना लाभदायक है। दंड बैठक में दीर्घ श्वसन का पूर्ण सम्हाल रखना चाहिए। अतः मुँह बन्द रख करके ही व्यायाम किया जाता है। CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

इस ज्यायाम से उदर के समग्र रोग दूर हो जाते हैं। कब्ज (बद्धकोष्ठ) वालों के लिए यह ज्यायाम आशीर्वाद रूप है।

सूचना—१० वर्ष के बाद बच्चों को इस व्यायाम का प्रारम्भ कराना चाहिए।

## सूर्य नमस्कार

सूर्य नमस्कार, यह छोटे बड़े संब के लिए हिता-वह है जो मनुष्य नित्यनियमित रूप से नमस्कार का ज्यायाम करता है। उसके आरोग्य की उन्नति दिन प्रतिदिन होती रहती है।

स्चना—(१) = वर्ष की आयु में वालक वालि-काओं से इस व्यायाम का प्रारम्भ कराना चाहिए।

(२) नमस्कार में पूरक कुम्भक और रेचक का पूरा-पूरा लच्य रखना चाहिए। अन्यथा उचित लाभ नहीं मिल सकेगा।

#### त्रासन

श्रासन श्रनेक जाति के हैं। वर्तमान में उसकी श्रोर लोगों का लच्य श्रधिक श्राकर्षित हुत्रा है। श्रासनों के श्रम्यास से श्रारोग्य श्रच्छा रहता है। बालक युवा, बुद्ध कन्या श्रीर स्त्रियाँ भी इसके श्रम्यास से पूरा-पूरा लाभ प्राप्त कर सकते हैं।

श्रासनों के श्रभ्यास से नाना प्रकार की बीमा-रियाँ दूर हो जाती हैं। श्रासनों का श्रभ्यास भी भली प्रकार समभ करके ही करना चाहिए।

स्चना — त्रासन त्रीर व्यायाम का अभ्यास एक ही समय में नहीं करना चाहिए।

#### मल्ल स्तम्भ मल्लखंभ

मजस्तम्भनंगभग १०-१२ फीट ऊँचा खंभ होता है इस पर व्यायाम करने पर शरीर चपल और स्फू-तिला बनता है। कुश्ती करने वालों को मल्लसंभ का अभ्यास अवश्य करना चाहिये। कुश्ती के पेच में इसका उपयोग अधिक होता है। लम्बे अरारे—संअपर श्रीर को विभिन्न
प्रकार से समतोल (Balance) रखने का व्यायाम
करने से ऊँचाई वढ़ती है। दम वढ़ाने में भी यह
मल्लंभ सहायक होता है। 'डिड्या' करने से पर
या जंघा श्रव्हें तैयार होते हैं। पेट, श्राटी (मल्लंभ की लपेट), कमर का ताजवां (मल्लंभ के
मुट्डे पर कमान करना) श्रादि मल्लंभ के व्यायाम
हैं। इन से भिन्न-धिन्न श्रीरावयवों को व्यायाम
मिलकर वे भाग सुदृढ़ बनते हैं। श्रंगतोडू श्रांट यां
(जिसके कारण श्रीर के श्रंग प्रत्यंग का नाश होता
हो ऐसी श्रांटीयां (मल्लंभ की लपेट) श्रीर उड़ीयाँ
(मल्लंभका एक व्यायाम) नहीं करने चाहिए।
मल्लंभका एक व्यायाम) नहीं करने चाहिए।
मल्लंभका एक व्यायाम होता है। इससे श्रीर
की चमड़ी खिलने का डर नहीं रहता।

स्चना: -- महासंभ का ग्रभ्यास मात्र पुरुषों के लिए ही है। १३ वर्ष की ग्रायु के पश्चात् इसका ग्रभ्यास करना चाहिए। श्रन्यथा शरीर का एक श्रंग पतला हो जायगा।

[कमशः]

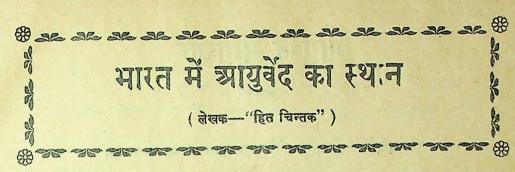
महाशक्ति दाता और त्रायुवर्द्धक, महा कल्याण रस

सुवर्ण, अश्रक, मुक्ता, वंगमस्म, चन्द्रोदय, रोज्यभस्म, शुद्ध शिलाजीत श्रादि मिलाकर बनाया जाता है। यह मांसपेशियों श्रोर बात नाड़ियों को शिक्त देता है। एवं शरीर को मोटा श्रोर तेजस्वी भी बना देता है। सुपरी-स्थित है। श्राप भी श्रनुभव करें। मृत्य—रे माशेका = रु० पैकिंग पोस्टेज श्रलग

> पता—कृष्ण्-गोपाल, त्रायुर्वेदिक धर्मार्थ ग्रौषधालय पो० कालेड़ा कृष्ण्-गोपाल (ग्रजमेर)

\*+B++ ++B++ ++B++ ++B++ ++B++ ++B++ ++B++

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar



( आरत सरकार द्वारा नियुक्त की गई चोपड़ा कमेटी श्रौर पण्डित कमेटी दोनों का यह निर्णय है कि एजोपैथिक चिकि सा पद्धति को सारत की राष्ट्रीय चिकित्सा पद्धति का रूप देना श्राधिक दृष्टिकोण से श्रसम्भव है। ) (सम्पादक)

आरतवर्ष की द्यावादी विशेषतः गांवों में रहती है कसवे और शहरों की संख्या दूध में शकर की अपेक्षा भी अति कम है। इन गांव, कसवे और शहरों में वैद्य समूह फैला हुआ है। इस वैद्य समूह को राज्य की और से कुछ भी सहायना नहीं मिलती। फिर भी आवश्यकता अनुसार रोगियों की सेवा कर रहा है।

ये वैद्य डॉक्टरों के समान बड़ी वड़ी फीस नहीं मांगते । अपना जीवन सादा रखते हैं । ग्रामीणों के साथ भी सद्भावपूर्ण व्यवहार करते हैं । निर्धन और असहायों को मुफ्त औषध देने में भी संकोच नहीं करते । इतना ही नहीं, उनके सुख दु:ख में भी समय समय पर भाग लेते रहते हैं ।

इन वैद्यों के ठीक विपरीत डॉक्टर समुहों का व्यवहार हो रहा है। उनकी वेशभूषा, भाषा, हार्दिक भावना भेदवती होती हैं। वे निर्धनों से घृणा करते हैं। तब ग्रामों में जाकर उनको सहायता प्रदान करें, यह कैसे हो सकेगा?

भारत में इस समय पदवीधर डॉक्टरों की संख्या करीब ६०,००० श्रीर नर्स १०,००० हैं। ये शहरों के लिये ही हैं। इनकी सेवा का लाभ ग्राम वासियों को नहीं पहुंच सकता। न वे ग्रामों में रहने के लिए तैयार हैं।

भारत की जन संख्या ३६ करोड़ की है। इनमें इतने डॉक्टर नर्स सब को सहायता किस तरह पहुंचा सकेंगे? इसके अतिरिक्त सामान्य स्थिति वाली और निर्धन जनता एलोपेश्विक अविधियों का सूल्य और डॉक्टरों का चार्ज देने में भी असमर्थ है।

अतः सरकार से हमारा नम्न निवेदन है कि आयुर्वेद की संस्थाओं और वैद्य समूह को योग्य सहायता पहुंचा कर जनता की सेवा का मार्ग अपनाने की कृपा करें।

୍ଷ୍ମ ଅନ୍ୟର୍ଗ କର୍ଷ୍ଟର ଆ

# एकजीमा के निराश्रोगी नोट करें

"एकजीमार" एकजीमा ( ECZEMA) छाजन की रामबाण दवा है नया हो या पुराना, सूखा हो या गीला-निशान तक नहीं रहता। यह विज्ञापन नहीं, पूर्ण सचाई है। २ ख्रोंस शीशी ३) रु० डाक खर्च स्रलग

स्रो त्रायुर्वेदिक फार्मेसी, गंजीपुरा जबलपुर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

व्यायाम भी यह से पट (मल्ल बस्तंम के व्यायाम व्यायाम इसंट यां श होता उड़ीयाँ

विभिन्न

रुषों के इसका ता एक

गिहिए।

रि-बार

शरीर

नग <u>!</u>

(E)

# त्रायुर्वेद समाचार



# श्री ब्रह्मर्षि श्रीषधालय परमट, कानपुर का उद्घाटन

रिववार १४ नवम्बर को उपर्यु क श्रीषधालय का उद्घाटन बड़े समारोहके साथ पं॰ उपेन्द्रनाथ श्रक्त श्रायुर्वेदाचार्य एम.ए. के सभापितत्व में सम्पन्न हुआ। इस श्रवसर पर श्री गिरिजाशंकर पांडेय ए. एम. एस. श्री सहरेव शास्त्री, श्री ब्रह्मनारायण मिश्र, श्री श्यामधर द्विवेदी, श्री श्रिवादत्त शास्त्री, श्री गणेशदत्तजी प्रतिनिधि, श्री वैद्यनाथ श्रायुर्वेद भवन लि॰ कलकत्ता प्रश्नुति नगर के प्रतिष्ठित वैद्य उपिथत थे। सर्वप्रथम श्री सहरेव शास्त्री ने उक्त श्रीषधालय के संस्थापक स्वर्गीय पं॰ मजू लासजी मिश्र तथा वर्तमान संचालक पीयूष पाणि पं॰ राधाकान्त मिश्र वैद्य (रिजस्टर्ड) की श्रायुर्वेद के श्रित की गई महान सेवाश्रों की प्रशंसा की।

इस अवसर पर परमट के प्रमुख वैद्य तथा नागरिक जिनमें श्री श्रीनारायण त्रिपाठी, श्री रामकृष्ण त्रिपाठी, ठा० रामनारायण सिंह, श्री रामप्रसाद अवस्थी प्रभृति ने विशेष भाग लिया। अन्त
में तुलसी की चाय और मिष्टान के द्वारा आगत वैद्यों का स्वागत किया गया। सबों ने तुलसी की
चाय की अत्यन्त प्रशंसा की और श्रीषधालय की पूर्ण सफलता की श्रुभ कामनाएँ प्रकट की।

श्री नारायण त्रिपाठी

# उदार, निवृत्त जीवन वाले सज्जनों से निवेदन

श्रौषधालय के धर्मार्थ चिकित्सालय, चल-चिकित्सालय, स्वास्थ्य मासिक-पत्र श्रादि विभागों में व्यवस्थापक वैद्य, प्रचारक, व्याख्यानकार, लेखक, श्रनुवादक श्रादि की श्रावश्य-कता है। इन कार्यों के लिये इम निष्काम भाव से सेवा करने वाले सहायकों का सहकार चाहते हैं। मानव-सेवा ही ईश्वर सेवा है।

> संचालक कृष्ण-गोपाल श्रीषधालय

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

# Aigitized by Asya Samai Foundation Chempai and eGangotri तिस्पी सरिदयों का उत्तम पेय श्रीर सस्ती दवा ( ले॰ श्री॰ रामेश बेदी-गुरुकुल कांगड़ी हरिद्वार )

श्रापके घरों में जाजकल चाय का ज़ोर है। श्रापके मेहमान, जापके बच्चे और श्राप स्वयं भी पीते हैं। दिन में दो तीन बार तो चायचकम् चलता ही होगा। शायद श्राप इसकी खरावियों से भी थोड़े-बहुत परिचित हैं और इसको त्यागने का संकल्प भी कई बार कर चुके हैं। इस लेख में इसे छोड़ने के उपाय और इसके प्रतिनिधि रूप में मुलसी की चाय का प्रयोग बताया गया है।

नाथ

डेय

आ

वैद्य

तजी

वित

स-

ान्त

की

छाया में खुखाये हुये तुलसी के पत्ते तीन सेर, सौंफ दो सेर, इलायची एक सेर, श्रागियाद्यास तीन सेर, बनफशा एक पाव, ब्राह्मी बूटी एक सेर, श्रीर लाल चन्दन दो सेर। गंडासे से कुतर कर इनके जो के बरावर छोटे-छोटे हुकड़े कर लें।

तैयार करने की विधि:—एक सेर स्वच्छ डबलते पानी में एक तोला डालकर उतार लें। ज़रा सीक्षने दें। फिर छान कर इच्छानुसार दूध श्रीर मीठा डालकर पियें।

विविध वेगडों की साधारण चाय दिल और दिमाग को कमज़ोर करती है, ज्ञानवाही तत्वों को निर्वल बनाती है और रक्तवाहिनियों की दीवारों को कठोर बना देती है। परिणाम यह होता है कि समय से पूर्व बुढ़ापे के चिन्ह प्रकट होने लगते हैं। यह तुलसीका सुगन्धित और ताजगी देने वाला पेय इन सब से बचाता है और सच्ची स्फूर्ति तथा आनन्द प्रदान करता है।

श्रार्थ-संस्कृति के प्राचीन केन्द्र गुरुकुल विद्या-लय कांगड़ी, हरद्वार में जब चाय पीने की श्रादत वाले श्रतिथि श्राया करते थे तो कुलपित स्वर्गीय अद्धानन्दजी उन्हें तुलसी के पत्तों की बनी चाय पीने को दिया करते थे। भारत के भूतपूर्व वायस-राय चेम्सकोर्ड और संयुक्त प्रान्त के गवर्नर लार्ड मेस्टन तथा उस समय के अनेक अंग्रेज किमश्चरों के आतिथ्य में तुलसी की चाय ही दी जाती रही हैं। जलपान के समय उन अभ्यागतों में यह बातचीत का एक मनोरंजक विषय रही है।

## चाय कैसे छोड़ें:-

जो लोग चाय पीने वाले हैं वे इसका सेवन करके चाय पीना छोड़ देते हैं। जो लोग बहुत तेज़ खाय पिया करते हैं, परिमाण से भी ज्यादा पीते हैं और दीर्घकाल तक पीते रहने के कारण इस नशे के आदी हो गये हैं उन्हें एकदम चाय छोड़ना बहुधा कठिन होता है। ऐसे रोगियों से इस नशीले पेय को छुड़ाने में चिकित्सक को विशेष प्रयत्नशील होना पड़ता है। चिकित्सक को इस बात पर आग्रह नहीं करना चाहिये कि वह पहिले दिन से ही चाय का सर्वथा परित्याग कर दे।

एक समय में रोगी जितनी चाय पीता है उसमें सूखी चाय कितनी डाली जाती है इस बात को मालूम कर लेना चाहिये पहिले दिन इस चाय के परिमाण को थोड़ा कम करके और कम की गई चाय के बराबर तुलसी वाली चाय मिलाकर चाय तैयार करायें। रोगी को यह अनोखी अखरेगी नहीं और यह अनुभव भी करेगा कि जैसे वह इसमें उतना ही मजा और नशा ले रहा है। धीरे-धीरे तुलसी की चाय का परिमाण बढ़ाते जाइये। इस तरह अन्त में एक दिन तुलसी की चाय पर आ जायेंगे।

जुकाम, खांसी, कफ, गले के रोग तथा सब प्रकार के जबरों में इसे पीने को दिया जाता है।

त्तसी की इस चाय को बहुत सी आयुर्वेदिक फार्मेसियां बड़े पैमाने पर बना कर देच रही हैं। उनमें मिलाय जाने वाने घटकों में श्रीर उनके श्रनुपात में बहुत विविधता होती है। इन की सुगन्ध में त्र्यौर उन्नति करने की गुआइश है। जिन संस्थात्रों त्रीर फार्मेसियों के साथ रासायनिक प्रयोगशालायें (कैमिकल संबोरेटगीज़) विद्यमान हैं उन्हें इस सम्बन्ध में खोज करनी चाहिये। तुलसी के हरे पत्तों को तोड़ने के समय उन्हें सुकाने के तरीके ऋौर उन्हें तथा अन्य घटकों को तुलसी चाय में एक नियत अनुपात में मिलाने से पेय की स्रगन्ध ऋौर स्वाद में आने वाले परिवर्तनों को सुदमता से अध्ययन करते हुये एक ऐसे स्वादिष्ट पेय का निर्माण करना चाहिये जो सर्वसाधारण में बाजारू चाय के मुकाबले में अधिक लोकप्रिय हो सके। देश के सम्पन्न संगठन वैज्ञानिक आधार पर अन्वेषण करके एक ऐसा पेय निर्माण कर सकते हैं जो समस्त भागत ही नहीं विदेशों में भी अपना स्थान बना ले।

मस्तिष्क ग्रीर हृदय:-

तुलसी के पांच सात पत्तों को तीन-चार काली

मिर्चों के साथ ठएडाई की तरह रगड़ कर एक

गिलाम बना लें। सुबह खाली पेट इकीस दिन

बरवर पिया जाये तो यह पेय दिमाग की गगमी को

हुर करता है और दिमा को ताकत देता है। हदय

उत्तेजक होनेसे यह दिलको बलवान बनाता है। सरदियों

में यह पेय श्रिधिक पसन्द किया जात है। श्रमीर लोग

इस में बादाम श्रादि मिलाकर ठएडाई घोट लेते हैं।

भरतपुर के एक वैद्य ने एक लेख में लिखा था कि उनके पास "तुलसी कल्प" नामक एक इस्त-लिखित प्राचीन पुस्तक है। उसमें लिखा है कि ब्राह्ममुन्ते में उठकर स्नानादि से निवृत्त होने के बाद प्रतिदिन तुलसी के पांच पत्ते एक घूंट जल से निगल जाने वाले का बल श्रीर तेज बढ़ता है। उसकी मेधा श्रीर स्परण शक्ति तीव हो जाती है। चग्क श्रीर गोविन्द्दास के महानील तेल में तुलसी के पत्ते डाले जात हैं। पीने सं, सिर पर मलने से, नाक में डालने से यह तेल मांस्तब्क तथा सिर के सब रोगों को दूर करता है, बालों को सफेद होने सं रोकता है, श्रांखों की ज्योति को बढ़ाता है श्रोर दीर्घायु प्रदान करता है।

हरे पत्तों को पीस कर सृगी के रोगवालों के शरीर पर रोज उबटन करना चाहिये। पत्तों के रस में थोड़ा नमक मिलाकर नाक में ट्यकाने के सूर्छी छोर बहोशी तत्काल हुर हो जाती है।

जुकाम और नाक के रोग:-

なるとは、とはなるとはなるとはなるとはなるとはなるとはないとはないとなっているとはなっているとはなるとなるとはなるとなっているとはなるとなっているとはなっていると

सिर का भारीपन, सिर दुदें, श्राधासीसी, स्मी तथा वेहोशी में, जुकाम में, नाक की गन्ध लेने की शक्ति नष्ट हो जाने में और नाक के कीड़ों मं, सिर में संचित दोवों को निकालने के लिये तुलसी दी जाती है। ताजे पत्तों के रस को नाक में डालने से नाक के कीड़े मर जाते हैं श्रीर नाक से दुर्गन्ध ग्रानी बन्द हो जाती है। सुखी पत्तियों को पीस कर नस्य की तरह सूघंने से नाक से बहुत ज्यादा गंदगी का सदैव बहते रहना क्क जाता है। यह नासा कृषियों को भी मारता है। बंगाली इस नस्य को बहुत बरतते हैं। नाक के रोगों की चिकित्सा में चक्रपाणि ने जिन विभिन्न प्रकार के तेलों का प्रयोग किया है उन में तलसी भी पड़ती है। ये तेल नाक की दुर्गन्धि को हटाते हैं। तलसी के पत्ते, कटेली की जड़, दन्तीमूल, बच, शोभांजन के बीज, पिप्पली, नमक, मिर्च श्रीर सोंठ से विधिपू-र्वक एक तेल बनाया जाता है। जुकाम में और द्गनिधत नाक में इसकी कुछ वृदें नथुनों में छोड़ते हैं। तुलसी के रस को बांसे के रस में मिलाकर श्लेष्मिक जुकाम में देते हैं।

सग्दियों में ठएड रहने से जब नाक और खास प्रणालियों की श्लैष्मिक स्तरों में कफ का प्रकीप हो गया हो और परिणामतः जुकाम, झींकें, सिर दर्द व साथा प्रयोग निमन नहीं ठएड देखा के क

भाव

तक

फ क

पजन रोगो रस रक खार की ऋौर वच्च पड़ चवा खयों चार कर खाँस दें। जह माशे में ि दस पिल

कार

दर्द और जबर हो तो पत्तों के रस को शहद के साथ देते हैं। रोग के प्रारम्भ में ही तुलसी का प्रयोग शुरु कर दिया जाये तो यह नाक की श्लै-ष्मिक किल्ली से शोध और संक्रमण को आगे नहीं बढ़ने देती जिससे सांस की निलयाँ और फेफड़े उगड खाने से वच जाते हैं। इन अवस्थाओं में वैद्य इसका एक सरल उपायवरतते हैं जो इस प्रकार तैयार किया जाता है:- नीरोग साफ काली मिरचों के कपड़छन चूर्ण को तुलसी के हरे पत्तों के खरस की आवनायें दे-देकर छाया में ख़खाते जायें। इकीस भावनायें देने के बाद वने चूर्ण को चार से छ: रत्ती

or a con a design as as as as

है।

तेल में

र पर

तथा

ों को

त को

लों के

के रस

सुद्धी

नीसी,

गन्ध

कीड़ों

लिये

ाक में

क से

यों को

बहुत

हि।

ो इस

की

ार के

ति है।

सी के

तन के

धिपू-

स्रोर

छोड़ते

नाकर

श्वास

वकोप

सिर

फ़ॅका देते हैं।

श्वास संस्थान के रोग

तक शहड के साथ चटाते हैं या गरम पानी से

कफ निस्सारक गुगा के कारण इसे कफ प्रको-पजन्य अरेक अवस्थाओं में और खास संस्थान के रोगों में प्रयोग करते हैं। शहद, श्रदरक श्रोर प्याज के रस के साथ इसके पत्तों का रस उत्तम कफ निस्सा-रक औषधि वन जाती है और खाँसी, जुकाम तथा खास- प्रणाली की शोध में दी जाती है। तुलसी की मंजरी सोंठ और प्याज को एक जगह कूटकर श्रोर शहद मिलाकर चाटने से सूखी खांसी छौर वच्चे के दमे में लाज होता है। खांसी में और गले पड़ जाने में हरे पत्तों को सेक कर नमक के साथ चबा जाते हैं। खांसी में बलगम श्राता हो तो छोटी मिक-खयों के शहद के साथ काली तुलसी का रस मिलाकर चाटते हैं। तुलसी की मंजरियों में थोड़ा घी मिला-कर निर्धूम अंगारों पर रखें और उठते हुये घूयें को खाँसी के रोगी को पिलायें। ऊपर से दूध पीने को दें। तुलसी बीज, गिलोय, सोंठ श्रौर कटेली की जड़ को समान भाग में लेकर बनाये चूर्ग को दो माशे तक दिन में दो-तीन बार खाँसी के विकारों में खिलाते हैं। सूखे पोदे के एक तोला यवकुट को दस तोले पानी में काढ़ा कर जुकाम श्रौर खाँसी में पिलाते हैं। लंका में भी खाँसी स्रोर जुकाम के काढ़ों में पौदे को डालते हैं। पौहकरमूल आदि निक् अट अट अट अट अट अट

कासहर द्रव्यों के साथ मिलाकर तुलसी खरभेद, खाँसी, दमा और पसलियों के दर्द में दी जाती है। निमोनिया में हरेपत्तों के साथ काली मिर्च को पीसकर निकाले रस को पिलाते हैं।

दमे में तुलसी का प्रयोग होता है। दमे को दूर करने वाली दस त्रौषधियों में चरक ने इस गिनाया है।

36 36 36 36 36 36 36

त्रजीर्णनाशक, यक्तत् को बल देने वाली गजानन्द वटी

भिलावे के योग से तैयार किया हुआ हिंगुल, लोह भस्म, कुचिला त्रादि कीटाणु नाशक, पचनशक्ति बढ़ानेवाली और शक्ति-वर्धक उत्तम प्रकार से शुद्ध की हुई श्रोष-धियों के योग से यह वटी बनाई जाती है। यह वटी मेदा, यकृत् ( Liver ) त्रौर त्रांतों को वल देती है, भोजन को पचाती है, खन को बढ़ाती है और शरीर को सबल बनाती है। सृत्य-१ तोले की शीशी का १।) रु पैकिंग पोस्टेज पृथक्। ४ तोले की शीशी का ४॥=) पैकिंग पोस्टेज पृथक ।

स्त्री जीवन को सुख श्रीर प्रसन्नता देने वाला वैक्रान्तयोग

वैक्रान्त, माणिक्य, पन्ना, पुखराज, नीलम, मोती आदि बहुमूल्य रत्नों के मिश्रणसे तैयार किया हुआ शक्तिवर्धक शीतल योग है, यह सगर्भा, प्रसृता, बन्ध्या, प्रदर पीड़ित सब स्त्रियों के लिये अत्यन्त हितकारक और निर्भय है, स्वास्थ्य, बल, स्फ्राति और संतान की प्राप्ति कराता है, मात्रा १-१ गोली दिन में २ बार दूध या रोगहर अनुपान के साथ

मृत्य-३ माशे की शीशी का ६।) रु० पैकिंग पोस्टेज अलग कृष्ण-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ स्नौषधालय कालेड़ा-कृष्णगोपाल ( स्रजमेर )

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

तिम्न प्रकार से सहायता पहुँचा सकते हैं:—

- १. संस्था के संरत्तक बनकर ।
- २. संस्था के त्राजीवन सदस्य वनकर ।
- ३. सेवा-कार्य की उन्नति के लिये दान देकर ।
- ४. त्रीषधियाँ तथा पुस्तकें खरीद कर ।
- ५. "स्वास्थ्य" मासिक-पत्र के ग्राहक वनकर और अन्य सज्जनों को ग्राहक बनाकर।
- ६. ''खास्थ्य'' में विज्ञापन छपवाकर न्यापार वृद्धि के साथ संस्था को लाभ पहुंचा सकते हैं।

क्रिक्नक्रक्रक्रक्रक्रक्रक

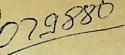
# चल चिकित्सालय

त्राप सबको विदित ही है कि कृष्ण-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ औषधालय गांव कालेड़ा-कृष्ण-गोपाल ( केकड़ी तहसील ) में १६३० ई० से सेवा-कार्य कर रहा है। इसकी त्रोर से गत वर्ष गांवों में जा जाकर श्रीषधियाँ नियमित देने के लिये साइकिल पर वैद्य को प्रारम्भ किया थाः किन्त कच्चे रास्ते के कारण श्वासोच्छ वास में घूली आजाना सर्दी-गर्मी सहन न होना और ऋौषध आदि का भार वहन करना, इन सव हेतुओं से वैद्य उपराम हो गया था। परिणाम में वह बन्द करना पड़ा था, उसे पुनः तारीख ६-१२-४३ रवि-वार से आरम्भ किया है। आजदिन औषधालय के मंत्री और प्रधान वैद्य ने घूंधरी, ऊंदरी, पारा, तसवारिया त्रादि प्रामों का जीपकार से दौरा किया है। इस सेवाकार्य के लिये यह जीप केन्द्रीय-सरकार की त्रोर से चलचिकित्सालय द्वारा सेवा करने के लिये मिली है। नियमित समय-पत्रक निम्नानुसार बना लिया है।

प्रारम्भ में सोम, बुद्ध और शनि इन ३ दिन को दोपहर को ठीक १२ बजे यहाँ से निकलेंगे और शाम को ४ बजे तक वापस आयेंगे। सोमवार को घूंधरी, अंदरी, नयागांव, गगोशपुरा इन ग्रामों में बुधवार को पारा, नाई खेड़ा, वाफ्नेड़ा इन ग्रामों में श्रानवार को तिसवारिया, आंबली, तीतरिया, सल्लारी इन ग्रामों में; इन सब ग्रामों में पंचों को या प्रतिष्ठित सज्जनों को स्चना करदी है। वे रोगियों को ठीक समय पर बुला लेकेंगे। सबको नियमित औषध दान दिया जायगा। श्राधिक आवंगे। समीप के स्थानों का कम नियमित बनने पर सुविधा अनुसार २० मील तक या इससे श्राधक चकर का दौरा किया जायगा।

ता० ६-१२-४३

व्यवस्थापक कालेड़ा-कृष्णगोपाल



# सस्ता संजीवन

ले :- विश्वेशवरद्याल ''सिन्दोलिया''

ज्यों-ज्यों मनुष्य विज्ञान से प्रभावित हो प्रकृति से दूर होता गया त्योंही उसके दु:ख, श्रशान्ति रोगों की परम्परा भी बढ़ती गई। खास्थ्य देश में भी जितना ही वह विज्ञान की चकाचौंध में आकर भौतिक साधनों का उपासक बना, उतना ही रोगोंका शिकार होता हुआ क्रमश: गिरता गया। यही कारण है कि प्राचीन कालीन मनुष्य इतनी वैज्ञानिक सामग्री उपिख्यंत न होने पर भी त्राजकी अपेत्ता हजार गुणा खस्थ, बलवान्, दीर्घायु होता था। हम देखते हैं, विज्ञानने इस द्तेत्र में कम प्रगति नहीं की है; त्राज स्ह्मातिस्हम रोगोत्पादक कीटा खुत्रों की सत्ता ही नहीं विलक उनकी समस्त चेष्टायें, क्रियायें जानने के लिये यन्त्र उपस्थित हैं तथा तत्काल फलदेने वाली ऋौषधियों का ऋवि-भीव भी दिनों दिन हो रहा है। चिकित्सा के लिये प्रत्येक साधन विद्यमान हैं, इसके अलावा प्रतिवर्ष हजारों डॉफ्टर, वैद्य भी तैयार किये जा रहे हैं। इसके बावजूद भी जनताके स्वास्थ्य की रज्ञा क्यों नहीं हो पाती ? वितक आज तो देखने में आ रहा है कि ६६ प्रतिशत जनता रोगी है। इससे स्पष्ट जाहिर है कि विज्ञान मनुष्य को रोगों के काल-ग्रास से छुड़ा नहीं सकता स्रोर न ही ये कीमती दवाईयाँ गरीव देश की जनता के स्वास्थ्य बनाये रखने में कामयाव हो सकती हैं, परन्तु खस्यवृत्त को बढ़ावा देने से देशका हित सम्भव है। श्रायुर्विज्ञान के मर्मञ्ज प्राचीन महर्षियों का रोगों से छुटकारा दिलाने की अपेचा रोगोत्पत्ति में अनुकूल स्थितिको

अवसर न देने की श्रोर विशेष ध्यान रहा है, इसी लिये श्रायुर्वेद का खस्थवृत्त विश्वकी सभी चिकि-त्सा पद्धतियों में महत्वपूर्ण स्थान रखता है।

मेरा तो श्रटल विश्वास है कि हमारे देशकी जनता के स्वास्थ्य रच्चणमें कीमती द्वाईयों की अपेचा प्रकृतिसे मिले सस्ते साधन अधिक फायदे मन्द हैं, जिनका उपयोग आज भी ग्रामीण जनता में अधिक होने से नगर वासियों की अपेदा देहातियों का खास्थ्य अधिक सुन्दर देखने में आता है। प्राकृतिक साधनों के गुणों से अपिचित होने के कारण ही खर्चीले साधनों से भी हमारे स्वास्थ्य का हास हो रहा है, अत एव सर्वत्र पाई जाने वाली सर्व सुलभ, सस्ती, बनस्पति का परिचय देना श्रत्या-वश्यक होगा जो गुणों में ऋद्वितीय प्रभाव में राम-बागा, स्वास्थ्य के लिये साक्षात् संजीवन हो, वह है नीम ! यह भारतवर्ष में स्वास्थ्य के लिये हितकारी सर्वविदित है। यह अनेला ही हजारों श्रीषधियों से होने वाले फायदे को करने में समर्थ है तथा हजारों रुपये खर्चने पर साध्य होने वाले रोग इस के उपयोगों से अनायास ही नष्ट हो जाते हैं। निश्चय ही परमात्माने नीम के रूपमें हमें एक संजीवन प्रदान किया है। इसकी वायु हमारे स्वास्थ्य के लिये काफी हितकारी है इसीलिये जिन गांवों या मुद्दल्लों में इसकी बहुतायत होती है वहाँ के ऋधि-कांश लोग खस्थ, सुर्खबद्न वाले मिलते हैं। विशे-षकर नीम वाले प्रदेश में मलेरिया के कीटाखु नहीं पनपते। चैत्र के महीने में मंजरी उत्पन्न होने से

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

SCORPCASIA

दिन कलेंगे मिनार ग्रामों ग्रामों में गरिया, ग्रामों को

है। व सबको स्राव-प्रावेंगे।

युविधा चक्कर

क

गोपाल

चारों त्रोर का वायु मण्डल सुगन्धित हो जाता है, हसी वायु को खुले मैदान में सेवन किया जाय या प्राणायाम का अभ्यास किया जाय तो खून के शुद्ध. सुर्ख हो जाने से सभी धातुओं का तो शुद्ध पुष्ट हो जाना खाभाविक है ही; साथ ही उदर रोग, रक्त जोग फेफड़े के रोगों की खप्रमें भी कल्पना नहीं होती। जहाँ कि फेफड़े (विशेषत: दमें) के रोग से असंख्य भाई पीड़ित हैं। दिनों दिन इस घातकरोग का प्रसार जारी है। ऐसी स्थितिमें नीम कितना उपयोगी है यह हमें समसना चाहिये।

प्राय: रोगों का सूत्रपात मन्दाशि से हो जाता है। हमारे शरीर में पाचन संस्थान का महत्त्वपूर्ण स्थान है जिसपर सारे शरीर का भार आश्रित है। इसमें जरासा विगाड़ होने से पाचन किया का ठीक न होना स्वाभाविक है। परिणामतः दूषित रसा-दिसे धातुत्रों के रूपमें बड़ा फर्क आजाता है और श्राध्मान, उदरशूल, पार्श्वशूल, गुल्मादि उपद्रव हरदम होते रहते हैं। कोष्ठबद्धता तो सदा के लिये घर करलेती है जिससे अतिसार, संग्रहणी, उदररोग, रक्तजरोग, हदुरोगादि अनेक रोगों की नींव पड़ जाती है। ऐसी उलक्षन में डॉक्टर लोग किस एक रोग का निश्चय करके उपचार करें? क्यों कि शरीर में अनेक रोगों के लच्चण विद्यमान हैं। इसी लिये चिकित्सक वर्ग रोग ग्रस्त जनना को निरोग बनाने में असफल है। वह रोगों के कुछ उपद्रवों को भले ही कुछ दिन के लिये शान्त करदे।

इस कार्य को पूर्ण करने के लिये नीम की समर्थता तथा अमोघता देखिये। यह पुरानी से पुरानी मन्दािय का उन्मूलन कर रोगों की नींव को उखाड़ फेंकने में समर्थ है। चैत्र मासमें इसके पत्तों को घोट कर उसमें काली मिर्च मिलाकर सेवन करने से व कच्ची कौंपल का भी प्रात: निराहार सेवन करने से नवजीवन प्राप्ति होगी। इसके सेवन काल में १ मास तक गरम, खट्टे पदार्थ तैलकी वस्तु स्त्री संयोगादि बिलकुल त्यागदेने चाहियें। इस प्रयोग की शुक्आत से पहले जुलाव या अनीमा

से कोष्ठ शुद्धि अवश्य करतेनी चाहिये। नीम की कीटागु नाशन शक्ति वड़ी तीव होने से यदि इसका स्वरस थोड़ा आनीमा में भी दिया जाय तो हितकारी होगा। यह विधि वर्ष के प्रारम्भ में सम्यक् करने से सम्पूर्ण वर्ष में किसी रोग की शिकायत नहीं होगी। अग्नि दीप्त हो जाने से पाचन का कार्य सुचाद रूपेण चलता रहेगा। रक्त शुद्ध, पुष्ट व अधिक मात्रा में बनेगा। वल, वर्णा, पौरुष बढ़ेगा चेहरा लाल, चमकदार होगा। सारे रोगों का अन्त होकर नव जीवन मिलेगा। उदासी-नता, निष्क्रियता का बष्हिकार हो कर शरीर में अपूर्व उत्साह, स्फूर्ति तथा रग-रग में नव चेतना उत्पन्न होगी।

इसकी दन्तन से मुख तथा दाँतों के कीटाणु नष्ट हो जाते हैं जिससे ग्रुद्ध मुख से हुए ग्रुद्ध लाला रस के द्वारा भोजन के रस, विपाक, वीर्धाद सम्यक होते रहेंगे। दाँत मजबूत चमकीले होंगे। इस सेतेल सिद्ध करें तो फोड़े,फुंसी,खुजली आदि पर इसका अपूर्व लाभ मिलता ही है। इसके अतिरिक्त नेत्ररोग नाशक शक्ति भी इसमें अपूर्व मिलती है। यदि मातायें इस गुण से परिचित हो जायें तो निः सन्देह आज की तरह नेत्र रोग तथा दिश्मांच इतने अधिक नहीं फैलपाते।

यदि मातायें अपने वालकों की आँखों में खराब तेल के कज्जल की जगह नीम की लुगदी को बत्ती से लगा छायामें सुखा लिया जाय और शुद्ध घृत या शुद्ध तेल में कप्र डालकर सुखी हुई बत्ती से उत-रने वाले कज्जल का उपयोग करें तो अधिक गुण-कारी होगा और कभी सुरमे की आवश्यकता न होगी। आखें सदा निरोग ज्योती वाली रहेंगी।

नीम, कल्पद्रुम की भांति हर रोग को खत्म करने के मनोरथ को पूर्ण कर सकता है और हमारे खस्थ जीवन बिताने में अत्यधिक उपयोगी है। भारतीय जनता के खास्थ्य के लिये नीम के सिवाय दूसरा सस्ता संजीवन प्राप्त नहीं हो सकता।

कमशः—

पर

नि

वा

स

ऋ

हि

स्र

च

स

उर

स

गांजे का रंग

(सलकथा)

साधु महातमा चले आरहे हैं। आखं लाल, माथे पर लम्बा चौड़ा तिलक, अंगों पर भस्म, हाथ में जिश्रल। एक भोली भाली देवी चली जारही है। रास्ता रोक कर महात्मा खड़े होगए।

"खड़ी हो जा! तेरे पर कोप की दृष्टि होने वाली है। एक सप्ताह के अन्दर २ तेरी एक सन्तान की मृत्यु हो जाएगी। साधु को कम्बल दिलवादे। बस यही एक उपाय है। नहीं तो कोप की दृष्टि दल न सकेगी।"

देवी का कोमल दिल एक दम सन्नाटे में ज्ञागया। स्तब्ध होगया! उस में बोलने की शक्ति न रही। सड़क के किनारे पदातियों के लिये म्यूनिसिपेलेटी की एक बैंच पड़ी थी। माथे पर हाथ रख कर देवी इसी पर बैठ गई। बेचारी का सिर चकर खा रहा था महातमा उस की ऐसी अवस्था देखकर और ज़ोर से बोले ''अलख निरंजन''

उन का बोल जैसे उस देवी के हृदय को बॉध-सा गया। कानों में सीटियाँ वजने लगीं, बड़े साहस से उस ने अपने आप को सम्भाल महात्मा को नतम-स्तक होकर प्रणाम किया और इशारे से कहा, ज़रा ठहरिये।

इतने में देवी के पतिदेव, जो कि पञ्जाबी सज्जन थे बड़ा डील-डील, तुरें वाली पगड़ी पहने वहाँ

पहुँच गए। किसी दुकान पर सौदा लेने के लिए पीछे ठहर गए थे। उन्हें देखते ही महात्मा जी ने दुम दवाई परन्तु उसी रौब से ऋलख निरंजन कहते हुए, वहाँ से खिसक गए।

पितदेव ने पत्नी की हालत देखकर पूछा कि माजरा क्या है। पत्नी ने सारा माजरा कह सुनाया। पित से अनुरोध किया कि उस महात्मा को एक कम्बल ले दो। पितदेवने पीछा किया और महात्मा को नमस्कार किया। महात्मा बढ़े प्रसन्न हुए और आशीर्वादात्मक हाथ अंचा कर अलख निरंजन का जयघोष किया।

पञ्जाबी सज्जन ने बड़ी नम्रता से महात्मा को कहा कि महात्मन्! त्राप मेरे घर पधारिये, मैं आप की इच्छा पूरी कहँगा।

महातमा जी कोठी पर पधारे। बागीचे में एक पेड़ तले महात्माजी से बैठने को कहा। पञ्जाबी सज्जन कोठीके अन्दर गए और दो अन्य सज्जनों को लेकर फिर बाहर आगए। तीनों ने मिल कर महात्माजी को पेड़ के साथ कस कर बान्ध दिया। सन्ध्या हो गई थी। कोठी निर्जन प्रदेश में थी। महात्मा जी चीख पुकार करना प्रारम्भ करें तो जोर का एक तमाचा उन के मुँह पर जमा दिया जाता और कहा जाता कि "चुप बदमाश"

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

तीटासु लाला वियोदि होंगे। दिपर

। नीम तिने से दिया वर्ष के

हो जाने दहेगा। न, वर्गा, । सारे

उदासी-

रीर में चेतना

ते नि: इतने खराब

है।

वसी त या उत-गुग्-

ो। खत्म श्रोर योगी

ता न

म के

ता

महात्माजी के रुद्न कन्द्न को समाप्त कर, उन के समज्ञ ही तीनों सज्जनों ने यह निश्चय किया कि पुलिस को खबर करनी चाहिये श्रीर महातमा को इस अपराध में पकड़्या देना चाहिये कि वे भोली भाली श्रीरतों को इस प्रकार डरा धमका कर श्रपना मतलब सिद्ध करते हैं।

महातमा जी पुकार उठे:- "प्रभु द्या करो! मुक्ते चमा करो। मैं तो गांजे की मस्ती में यह सब कुछ कह गया। उस देवी को बुलाओ में उस के पैरों पर गिर कर उस से क्षमा मांगूंगा। द्या करो नाथ! चमा करो कुपालु!"

श्रन्ततो गत्वा महात्मा जी की मुश्के खोलदी गई'। उनकी नाक से एक सो लकीरें निकलवाई गई श्रोर कस्म खिलवाई गई कि वे फिर ऐसा न करेंगे श्रोर फिर उन्हें बिदा किया।

वेचारी देवी का दिल फिर भी कुछ दिन तक भय से घड़कता ही रहा कि कोई श्रिनिष्ट न हो जाए। एक सप्ताह निकल गणा। कुछ नहीं हुआ। तब कहीं उन की जान में जान श्राई।

पक वार फिर वही महात्मा रास्ते में मिल गए। पञ्जाबी सज्जन के अमी हाथ जोड़ कर खड़े हो गए। "भगवान! मैंने उस रोज से गांजा पीना बिलकुल छोड़ दिया है। आपने अञ्झा किया, जो मुमे नसीहत दी। आजकल तो प्रभु हम साधु नहीं भिलारी हैं। भील मांगने के लिये प्रपंच रचते हैं। नशे में बेसुध हो कर न जाने हम से क्या २ अनर्थ हो जाते हैं। धन्य हो मालिक। कुछ आना दो आने मिल जाएँ।

#### लह्सुन-प्याज

ले. श्री रामेश वेदी

वानस्पतिक शोषधियों में लहसुन सब से
श्रिषक प्रभावकारी द्वा है जो तपेदिक (ज्य)
की विभिन्न दु:साध्य तथा श्रसाध्य श्रवस्थाश्रों में सफलता के साथ प्रयोग किया जा
सकता है। श्री वेदी ने डबलिन हॉस्पिटल से
निराश लौटे हुए हिंडुयों के ज्ञ्य के कुछ ऐसे
उदाहरण दिये हैं जिन में हिंडुयाँ गल जाने से
हाथ और टांग कटवाने की नौबत पहुँच गई
थी, परन्तु लहसुन के लगातार प्रयोग ने श्रंगों
को काटे जाने से बचालिया था। कई शहरों
में जहाँ बहुत श्रधिक घनी तथा गन्दी बस्तियों में भी ज्ञय से मृत्यु-संख्या श्रधिक नहीं
होती वहाँ लोगों को लहसुन खाने की श्रादत
उन्हें इस भयद्वर रोग से बचाये रखती है।

श्रीयत वंदी नेदो हज़ार साल पहले केएक बृढ़े का उदाहरण दिया है जिसकी लहसुन के सेवन से कायापलट गई थी और कुछ बांस स्त्रियों ने भी मनोवाञ्चित सन्तान प्राप्त की थी। पुरुषों और हिसयों के दोनों ही के उत्पादक अंगों के रोगों को दूर करने की चमता इसमें है। निमोनियाँ, डिप्थीरिया, गठिया, वायु के रोग, पेट तथा त्रांतों के रोग आदि अनेक रोगों में इस सस्ते पदार्थ से लाभ उठाने के लिए हम इस पुस्तक को अवश्य पढ़ने की सिफ़ारिश करेंगे। अपने देश के चय सम्बन्धी आंकड़ों को देखते हुए इम कह सकते हैं कि इस अयङ्कर रोग से लड़ने के लिए सस्ते और अत्यन्त प्रभावकारी हथियार लहसन का अधिकाधिक प्रयोग जनता को बताने के लिए इस पुस्तक का प्रचार खूब होना चाहिए। मिलने का पता-

उर

मत

न

हिमालय हर्बल इंस्टिट्यूट गुरुकुल कांगड़ी, हरिद्वार । मृत्य- २॥) ह० डाकखर्च ॥=) श्राने

# स्वास्थ्य विज्ञान के प्राकृतिक नियम

लेखक: - श्री० माधो प्रसाद्जी एम० एम० ग्राई स्ट्रक ( लंदन )

एफ अार एस एए ( लंदन )

श्री माधोप्रसादजी ( मोरगंज-सहारनपुर ) ने निष्काम सेवा-भाव से "स्वास्थ्य विज्ञान पर नवीन खोज" शीर्षक पुस्तक ३ आग में लिखी है। इनका मुख्य उद्देश्य भारतीय बन्धु बहनों को स्वास्थ्य के नियमों का बोध कराना है। इसी हेतु से पुस्तकों की प्रतियाँ ( विना मृत्य श्रीर पोस्टेज ) सद्भाव पूर्ण वितरण की हैं श्रीर करते हैं।

श्रापने भारत की नीति, स्थिति, रीति-रिवाज श्रीर जलवायु के श्रनुरूप स्वास्थ्य रक्ता श्रीर उन्नित का मार्ग दर्शाया है; श्रीर पाश्चात्य वैज्ञानिकों की मोहक, श्रापात रमणीय, घातक क्रियाश्रों का दोष युक्ति पूर्वक प्रकाशित किया है। श्रापने यह श्रन्थ लिखकर देश पर बड़ा भारी उपकार किया है। उसी पुस्तक से यह लेख हम उद्ध्त कर रहे हैं।

—संपादक.

(१) मनुष्यों के स्वास्थ्य नाश का मूल कारण उन के रहन सहन के स्थानों की गन्दगी और दूषित मल हैं, जो केवल उन की अज्ञानता और आरोग्य-शास्त्र के नैसर्गिक नियमों की अनिभन्नता के कारण और उनकी असावधानी से उत्पन्न हो जाते हैं। दूसरे शब्दों में जितने विषेते फैलने वाले रोग हैं, वे सब प्राय: किसी-न-किसी गन्दगी से ही उत्पन्न होते हैं और उस गन्दगी की उत्पत्ति का उत्तर-दायित्व केवल मनुष्यों पर ही है।

व से जय)

स्था-। जा त से

पेसे

ने से

गंगों

हरों

स्त-

नहीं

ाद्त

एक सुन

कुछ

यास

के

की

या,

रोग

ाभ

इय

त्वय

कह

वे के

पार

को

वृब

(२) मनुष्यों श्रीर उनके पालतू जानवरों के रहने के स्थानों में परिमित मात्रा में दूषित मल श्रीर गन्दगी उत्पन्न होना श्रीनवार्य है। क्योंकि श्रागे बताई हुई तीनों श्रवस्थाशों में दूषित श्रीर गन्दे मलों की उत्पत्ति मनुष्य जीवन के हितार्थ श्रावश्यक है श्रीर उनकी उत्पत्ति को निर्मूल नहीं किया जा सकता। केवल इन दूषित पदार्थों

का विनाश उनकी उत्पत्ति के साथ २ ही कर देना श्रीर रहने के स्थानों को इनके दृषित प्रभाव से वचा कर रखना ही श्रारोग्य शास्त्र का मुख्य श्रादेश है।

(३) मनुष्यों के स्वास्थ्य पर उपरोक्त विष दो प्रकार से आक्रमण करते हैं। एक तो इस्वस्था-वस्था में अपने शरीर ही के भीतर और दूसरे मनुष्य, पशु आदि के कार्यों द्वारा भी उत्पन्न होते हैं। इनमें मनुष्य या प्राणी जनित विष मल-मूत्र या खाद्य पदार्थों की गलन और सड़न के कारण उत्पन्न होते हैं। फिर वह जल और वायु से प्रवाहित हो कर स्वस्थ शरीरों पर आक्रमण करता है। प्रथम प्रकार के (अस्वस्थ शरीर से उत्पन्न) विषों की उत्पन्ति का रोकना वैद्यों और डॉक्टरों का कर्तव्य है और आरोग्य विज्ञान की सीमा से बाहर है। दूसरे प्रकार की विषोत्पत्ति, जिस को आधुनिक वैज्ञानिक 'स्पर्श' या 'इन्फेक्शन' के नाम से पुकारते हैं, उसकी रोक थाम करना यह आरोग्य विज्ञान का मुख्य उद्देश्य हैं।

- (४) दृषित विषों से मनुष्य शरीर को बना कर रखने के केवल दो ही उपाय हैं। (१) अस्व-स्थावस्थामें उत्पन्न हुए दृषित पदार्थों और मलों की उत्पन्ति को यथा-शक्ति घटा कर रखना; (२) उत्पन्न हुए मलों को उत्पन्ति के साथ-साथ ही नष्ट करते रहना या उन दृषित पदार्थों और मलों को ज्याधि रहित करते रहना; (३) परमायश्यक बात विशेष ध्यान देने योग्य यह है कि इन उत्पन्न हुए विषोंसे जल और वायु का सम्पर्क हटाकर रखना, जिससे इन विषों के परमायुओं को जल-वायु एक स्थान से दूसरे स्थानों पर बहाकर या उड़ा कर न लेजा सकें और वे स्वयंमव नष्ट हो जांय।
- (१) स्वास्थ्य नाशक विषों की उत्पत्ति जो भूस्थल पर मनुष्यों के रहने वाली बस्तियों के जल श्रीर वायु को विषाक्त करती है, वह केवल पार्थिव (वानस्पतिक तथा प्राणिज पदार्थ जैसे श्रन्न, फल, फूल, लकड़ी, भूसा, प्रांस, श्रग्रहे, पाखाना, पेशाव श्रादि सब प्रकार के गलने श्रीर सड़ने वाले) पदार्थों में शेष तीनों तत्व यानी जल, वायु श्रीर श्राद्धा, (श्राकाश को छोड़ते हुए) के समकालीन सम्पर्क करने से जो रूपान्तर उत्पन्न होता है (जो गलन, सड़न उत्पन्न होती हैं) उनकी बढ़ोतरी के वेकाव हो जाने से होती है।
- (६) पदार्थों की गलन और सड़न जो जल, वायु और अग्नि (४०° से १४०° फै.ही.) के सम कालीन सम्पर्क से उत्पन्न होती है। इन तीनों में से किसी भी एक तत्व के सम्पर्क को हटा देने से तुरन्त संरच्चण हो जाता है। इस प्राकृतिक नियम का लाभ बहुत से विदेशी वैद्यानिक हजारों प्रकार खाद्य वस्तुओं को हवा बन्द टिनों में रख कर बहुत से सुखा कर और बहुत से बर्फ में दवा कर दूर २

के देशों में भेज कर उठा रहे हैं।

(७) प्रत्येक खाने पीने वाली वस्तुएँ अन्न, फल आदि (पाधिव, वानस्पतिक पदार्थ) अपने उत्पत्ति के समय से विनाश के समय तक निम्न तीन अवस्थाओं से निकलते हैं। साधारणतः हर अन्न का दाना और फल आदि कमशः इन तीन अवस्थाओं को पार करता है। कभी २ कुछ फल इत्यादि अवस्था नं० १ से सीधे मनुष्यों की असावधानी से 'गल सड़' कर अवस्था नं० ३ में परिण्यात हो जाते हैं। ऐसी परिस्थित में तीन विषों का अविभाव हो जाता है।

अवस्था नं० (१) खाद्य पदार्थों को सुरिह्तत रख ने वाली अवस्था को कहते हैं। उस अवस्था का प्रारम्भ अन्न, फलादि के अपने पेड़ों की डाल अलग होते समय से होता है। और अन्त इस अन्न या फल को खाने के लिए मुंह तक ले जाने पर होता है।

अवस्था नं० (२) को पचनावस्था (स्वस्थावस्था) कहते हैं। और यह अवस्था अज या फल आदि को मनुष्यों के खाने के चाण से उसके शरीर से मल के रूपमें बाहर निकलने के समय तक रहती है।

श्रवस्था नं० (३) को विनाश।वस्था कहते हैं। यह श्रवस्था मल के शरीर से निकलने के चण से उस के नष्ट किये जाने के समय तक रहती है।

(द) जल, वायु और श्रिझ, तीनों तत्त्व पार्थिव (वानस्पतिक और प्राणिज) पदार्थों के सम्पर्क में इकट्ठा और सम कालीन श्राने पर यथानुरूप गलन श्रीर सड़न उत्पन्न करते हैं। जल श्रीर वायु एक सीमा के अन्तर्गत, विशेष मात्रा में तीत्र श्रीर न्यून मात्रा में मन्द परिमाण में विकृति करते हैं। श्रिझ में विशेषता यह है कि तीव्र प्रकार की गलन श्रीर सड़न केवल मध्यस्थ उष्णता में ही उत्पन्न होती है। जो ४०° श्रीर १४०° डिग्री फैरनहीट के भीतर होती पर इन इन फीरना गलन होती पाचन

में स्त्र पर तीनों तीनों श्रपने उसने पहुँच कार र भे पिर्टि पे विष चाल फैलां हैत

उत्प से ह

दूर :

गोच रूपः हो के होती है। इधर ४०° श्रंशपर श्रोर उधर १४०° श्रंश पर गलन सड़न की किया पूर्णतः एक जाती है। इन दोनों स्थितियों के मध्य में उच्चाता ६८. ४° फैरनहीट (मनुष्यों के शरीर की उच्चाता) पर यह गलन श्रोर सड़न की किया बड़ी तीवता के साथ होती है। यही कारण है कि मनुष्य शरीर की पाचन-शक्ति ज्वर में दूषित हो जाती है।

अञ्च.

अपने

निरन

ं हर

तीन

फल

असा-

परि-

विषों

र रख

ा का

डाल

इस

जाने

स्था)

अदि

ाल के

**महते** 

च्रण

है।

र्थिव

क में

गलन

एक

न्यून

त्राग्न

गलन

होती

**गितर** 

( ६ ) इसी कारण से भारतीय ग्रारोग्य विज्ञान में सबसे अधिक महत्व वायु की स्वच्छता रखने पर ध्यान दिया गया है। पृथ्वी, जल श्रीर वाय, तीनों ही विषों से दूषित तो होते हैं, परन्तु इन तीनों पदार्थी में पृथ्वी तोएक स्थानी होने के कारण त्रपने विष को भी एक स्थानी रखती है। जिससे उसके दूषित प्रधाव अङ्गैसी पड़ौिसयों तक नहीं पहुँचते। जल में और वायु में चालकता होने के कारण ये दोनों पृथ्वी के उत्पन्न हुए विषों को दूर २ भेज देते हैं। इन दोनों में जल की चालकता परिमित प्रकार की छौर केवल पृथ्वी के स्थल पर ही फैलने वाली होने के कारण इतनी तीवता से विष को फैलाने वाली नहीं होती, जितनी वायु की चालकता है। वायु प्रचरुड वेग से गति करता है फैलने वाली लचकीली और दबने वाली है। इस हेतु से वह दूषित विषों का प्रसारण तेजी से दूर दूर त्रौर त्रागु अगु में कर देती है।

(१०) भूस्थल पर रोग फैलाने वाले विषों की उत्पत्ति केवल मनुष्य श्रीर उसके पालतू जानवरों से ही होती है, न किसी जङ्गली जानवर से होती है श्रीर न किसी कीड़ों, मकाड़ों, मक्खी, मञ्छरों से होती है।

(११) दूषित पृथ्वी श्रीर दूषित जल तो दृष्टि गोचर हो सकते हैं, परन्तु दूषित वायु, वायु के रूपरिहत श्रदृश्य होने के कारण दृष्टि गोचर नहीं हो सकती। यही कारण है कि मनुष्य उन विषों के श्रस्तित्व का श्रनुभव सम्यक् प्रकार से नहीं

कर सकता। विष वायु में फैलता रहता है। पृथ्वी श्रोर जल की दुष्टि इतनी हानि कारक श्रोर श्रप-कारी भी नहीं होती जितनी वायु की दुष्टि।

(१२) प्रकृति का अट्टूट नियम है कि जहाँ पर मनुष्य इन विषों की उत्पत्ति तो करते रहते हैं, परन्तु इनके निवारण करने का कोई यस नहीं करते, वहाँ पर तीनों प्रकार के (ठोस, तरल, गै-सीय) पदार्थों में उनके विषों के निवारणार्थ एक विशेष अवधि के उपरान्त अपनी प्राकृतिक कीटा-सुओं की सृष्टि रक्तक (दोषहर) फीज भेज कर विष निवारण का कार्य प्रारम्भ कर देती है। यही कारण है कि गन्दे पदार्थों में विभिन्न प्रकार के कीड़े और कीटासु शीघ उत्पन्न हो जाते हैं।

( कमशः )

}aaaaaaaaaaaaaaaa

खनिजद्रव्य और काष्ठौषधियाँ

हमारे पास उत्तम कालावज्ञाश्रक, २०० वर्षका पुराना मंडूर आदि खनिज द्रव्य बहुत वड़े परिमाणमें तैयार है। एवं कितनीक काष्ट्रीषधियाँ ब्राहकोंको भेजनेका प्रबन्ध भी किया है।

वजाश्रक १ मण १०) रु०
मगडूर १ मण १०) रु०
कहरवा उत्तम जातिका १ सेर १४) रु०
वालमूल १ सेर ३) रु०
मोतीकी सीप १ सेर का १०) रु०
प्रवालशाखा १ सेर का १४) रु०
पारा १ सेर का २४) रु०
फौलादका चूरा १ सेर का ४) रु०

पता—कृष्ण-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ औषधालय पो० कालेड़ा कृष्ण-गोपाल (अजमेर)

場合ははははははははははははははははは

# मरा रेल का करु अनुभव

श्रजमेर से थर्ड क्लास में नीमच जा रहा था। जिस डिब्बे में में वैठा था। उसी डिब्बे में हाई स्कूल के चार विद्यार्थी आ गये थे। रास्ते में स्टेशन पर से उन ने पूरी, मिठाई, शाक आदि खरीद किया। उसे बीच में श्रखबार के कागज़ पर रख दिया। श्रौर चारों हँसी मजाक करने के साथ खाने लगे। हाथ धोने की या स्वच्छता की आवश्यकता नहीं मानी। खालेने पर सब ने टट्टीमें लगे हुए नल से द्वाथ घोलिये और कुल्ले भी कर लिए।

विद्यार्थियों की इस शोचनीय स्थिति (स्व-च्छुन्दी वर्ताव ) देख कर अति दु:ख हुआ। दूसरों का तिरस्कार, निंदा, श्रध्यापकों के विरुद्ध अपमा-नित शब्द और अप शब्द पूर्ण विनोद में ही उनने श्रानन्द मान लिया था। विद्यार्थी जीवन में यदि सुशीलता, नम्रता, सदुभाव, सत्य और संयम नहीं आयगा, तो फिर आयगा कब?

स्वास्थ्य की रच्चा करना, यह सबका कर्तव्य है। इन में भी हाई स्कूल के बड़ी त्रायु वाले विद्या-थियों को तो इसका आग्रह पूर्वक पालन करना चाहिये। इसके बदले नियमों का भंग देखा गया। श्रववार के कागज़ छुपने पर सरेस के रोल से स्याही लगती है। वह कभी पवित्र नहीं मानी जाती। सूदम जीवासु स्याही में गिर कर अनेक मरते रहते हैं। श्रीर श्रनेक जीवाणु श्रद्धरों को लग जाते हैं।

के स्पर्श से कागज दूषित भी होते हैं। इन कागर पर खाने के पदार्थ कभी नहीं रखना चाहिये।

रेल, मोटर, गाड़ी आदि में मुसाफरी करने। समय अनेक नादान मनुष्य चाहे जहाँ थूं क देते हैं कफ फैंकते हैं, नाकसे श्लेष्य निकाल लकड़ी है हाथ पोंछ लेते हैं। या फोड़ा फुन्सी को तोड़ पू वाला पौंछ देते हैं। इस प्रकार की गन्दगी विद्या थियों को कदापि नहीं फैलानी चाहिए। एवं गन्दगी के स्पर्श वाले हाथों को ओजन के पहते अवश्य अच्छी तरह धोकर साफ कर्ंलेना चाहिये।

थर्ड क्लास की टिट्टियों के पास लगे हुए नती की कभी उचित सफाई नहीं होती। टट्टी खोलने पर डिब्बे में दुर्गन्ध फैल जाती है। ऐसे स्थानों पर कुल्ले करने वाले विद्यार्थियों का जीवन द्या पात्र ही माना जायगा क्या इनके कुटुम्बों में स्वच्छता का पाठ इसी प्रकार कर पढ़ाया जाता होगा ?

जब तक स्वास्थ्य रत्ता का बोध निम्न वर्गों से नहीं दिया जायगा, तब तक जनता के आरोग्य की रचा किस तरह हो सकेगी?

第一条 多条 多条 多条 多条 多条 多条 जो पाठक ४ ब्राहकोंका वार्षिक मृत्य १४) रु० हमें भिजवा देवेंगे—उनको (१) एक वर्षके लिये पत्रिका मुफ्त भेजी जायगी।

व्यवस्थापक

इसके अतिरिक्त बीमार श्रीर गन्दे पढ़ने वालों ने ने ने ने ने ने ने ने ने

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

तं

1-3-5-3-

रास्ते द्यालु से कु करते कभी कुछ है पैसे रं लेन है को ल

> शाम लग उ इस

श्रोह

दूसरो

कुष्ठर मेदे इ पर ल

शरीर तक व

फैलने

के श्र जब र

उपच

रोगि

जाता

## द्या और कुछ रोग प्रसार

ल कागा हिये।

द्या पात्र स्वच्छता

वर्गों से ोग्य की

मूल्य एक

करने। क देते हैं

लकड़ी से तोड़ प्र गी विद्या

हुए नलों ी खोलने धानों पर

TT ?

ए। एवं के पहले चाहिये।

तीर्थस्थान और बस्बई आदि वड़े शहरों के रास्ते पर कुछ के रोगी भील मांगते रहते हैं और द्यालु ली-पुरुष इनको पैसे देते रहते हैं। इस पैसे से कुछ रोगी जीवन निर्वाह और कुटुम्ब पोषग् करते रहते हैं। पैसा देने के समय भोले मनुष्य कभी कभी दो आनी, चार आनी या रुपया देकर कुछ पैसे वापस लेते हैं। एवं कुछ रोगी मिले हुए पैसे से भोजन, चाय, बीड़ी आदि लेते रहते हैं इस लेन देन में पैसा द्वारा रोग के कीटाणु दूसरों को लग कर दूर दूर फैलते जाते हैं। तीर्थ स्थान श्रोर रास्ते पर भीड़ होने पर कुछरोगी का स्पर्श दूसरों को होता रहता है इस स्पर्शास्पर्श के परि-गाम में कुछ रोग का प्रसारण होता है।

कुष्टरोग संकामक है। इस रोग के जीवासु लग जाने पर इससे पिएड छुड़ाना कठिन होता है, इस सत्य को सामान्य जनता नहीं जानती है। क्रष्टरोग के कीटाएए भोजन के पदार्थ में आने पर मेदे श्रीर श्रंतड़ी में श्रड़ा जमाते हैं श्रीर त्वचा पर लग जाय तो रक्त में पहुँच जाता है। इस तरह शरीर के किसी एक भाग में जाकर पहले कुछ समय तक वहाँ पर अपना डेरा लगाते हैं। फिर चारों स्रोर फैलने लगता है। प्रारम्भ में १-२ वर्ष तक इस रोग के श्राक्रमण श्रीर प्रसारण का बोध नहीं होता फिर जब रोग प्रबल रूप धारण कर लेता है तब रोगी उपचारार्थ चिकित्सक की शुरण लेता है। इन रोगियों में से अनेकों का रोग कप्टपद असाध्य वन जाता है।

कुछ रोगियों की रचा के लिए सरकार श्रीर जनता ने अभी तक कुष्टालयों की योजना पूरे परि-माण में नहीं की है। ऐसी अवस्था में जनता को दान देने से रोक दिया जाय अधवा कुष्ठ रोगी के लिए विशेष बन्धन वाला कानून बनाया जाय तो इन रोगियों के कए की सीमा नहीं रहेगी। अनेकों के बाल बचों की मृत्यु हो जायगी, एवं दान देने वाले भाई-बहनों के हृदय में भी आघात पहुँचेगा।

कुछ रोगी की सेवा करना, उनको रोग मुक्त कराना, यह सरकार त्रीर जनता का परम कर्तव्य है। किन्तु इस से भी अधिक धर्म निर्दोष और द्यालु जनता को उस रोग का शिकार होने से वचाने में है। आशा है, इस ओर अधिकारी गण उचित लच्य देवेंगे।

#### शुद्ध द्रव्य

कस्त्ररी, केसर, कुचिलां, दालचिकनां, रसकर्पूर, मनःसिल, सोमल, पारद, हिंगुल, गंधक, लोह, वजाभक, मग्हर, ताम्र, गुगल, जयपाल त्रादि शास्त्रविधि से शुद्ध किये हुये तैयार रहते हैं।

कृष्ण-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ स्रोषधालय कालेडा-कृष्णगोपाल ( अजमेर )

# विद्वान् सहयोग दें

निम्न टिखित ''स्वास्थ्य'' स्तम्मों के छिये अपने अनुमव तथा उपदेशपूर्ण लेख भेजें

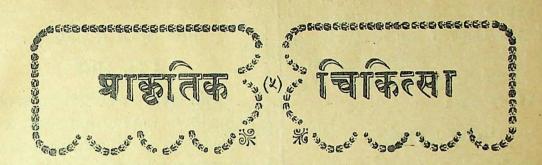
समस्त जनता के धन्यवाद के पात्र बनें।

- १-स्वास्थ्य रचा तथा बल योवन के रहस्य
- २-व्यायाम, पञ्चकर्म, प्राकृतिक चिकित्सा
- ३-सरल अनुभृत योग
- ४-विचित्र जड़ी बृटियां
- ४-त्राहार, विहार, दिनचर्या, ऋतुचर्या
- ६-स्वास्थ्य नाशक व्यसन
- ७-घरेलू चिकित्सा

CHACK TO THE CHACK OF THE CHACK

- द−स्त्रियों का स्वास्थ्य तथा सौन्दर्य
- ६-शिशु पालन
- १०-प्रस्ति शिचा
- ११-स्वास्थ्य के लिये मनोवैज्ञानिक शिचा
- १२-वृद्धावस्था के रोग श्रौर सरल चिकित्सा
- १३-पौष्टिक वाजीकरण योग
- १४-त्रायुष्य कल्पों की सरल विधियां
- १५-दृघ, दही, तक, लहसुन इत्यादि खाद्य पदार्थों से विविध रोगों की चिकित्सा
- १६-कब्ज (कोष्ठबद्धता) निवारण के लिये सरल उपाय तथा योग प्रयोग
- १७-दृष्टि शक्ति तथा नेत्रों के लिये सरल योग प्रयोग
- १८-सौन्दर्य वर्धक योग प्रयोग
- १६-स्मृतिशक्ति वर्धक योग

निषद्क- व्यवस्थापक



विटामिन की:—इस विटामिन का श्रभीतक १२ मेदों में रासायनिक विभाजन हो चुका है। खासाविक खाद्य पदार्थों में, एक २ में इस के कई मेद मिले हुए रूप में पाए जाते हैं। इसी लिये इस को सम्मिश्रित विटामिन कहा जाता है।

तीन प्रकार के कार्य प्रधानरूप से तो इस विटामिन के ये हैं—१-मांसपेशियों को शक्ति तथा मृदुता प्रदान करना। २-ज्ञान तन्तुत्रों को प्रकृति-स्थ रखना। ३-ग्रंतिकृयों के कार्य को सुचारू रूप से संचालन करना।

इस की न्यूनता श्रथवा श्रभाव से उत्पन्न होने वाले मुख्य २ लक्षण हम एक ही सूची में संदोप से लिख रहे हैं:—

- १-पट्टों की शक्ति हीनता, अधिक थकावट।
- २—मुख के तथा त्रांखों के किनारों पर शुष्क-सी पपड़ी जमना।
- ३—शुरीर में शोथ तथा ज्ञानतन्तु समृहों में पीड़ा (बेरी-बेरी)
- ४-थोड़े परिश्रम से हृदय की धड़कन
- ४—मानसिक शिथिबता, श्रौदासीन्य, स्मृतिही-नता, विद्तेष, हिस्टीरिया।
- ६—ग्रंतिङ्यों के रोग, ग्रतिसार, संग्रहणी त्रादि।
- ७—मुखपाक तथा जिह्ना, कएठ स्रादि में जलन ब लाली।

- द—ग्रांखों से पानी बहना, ग्रांखों में जलन, प्रकाश न सहना तथा दृष्टि शक्ति का शीघ्र ही थक जाना।
- ६—होठों की लाली तथा श्रधिक फटना।
- १०—जिह्ना पर मसूर की शक्त के कठिन दाने बन जाना।
- ११—चर्म पर कठिन श्रावरण श्रथवा पपड़ी का उत्पन्न हो जाना।
- १२ फेफड़ों में श्वास-प्रश्वास की शक्ति की न्यू-नता के कारण से उत्पन्न होने वाले रोग।
- १३—बालों का छोटी आयु में सफ़ेद हो जाना अथवा भड़जाना।
- १४--पाँव के तलों में जलन।
- १४—धूप श्रादि से त्वचा का शीघ्र ही जल-सा जाना।
- १६-रक्त का पीला हो जाना।
- १७ बच्चों का पीलापन तथा मूत्र में सफेद चूना का आना। भूक का न लगना।
- १८—शरीर में से मलों का पूर्ण निःसर्ग न होने से उन से विषाक गैस का उत्पन्न होना। उस गैस से आमाशय यक्कत् का प्रभावित होना।
- १६-मांस का ढीलापन तथा चया।
- २०—मेरुद्गड की तथा स्नायविक शक्तिहीनता तथा इनका पीड़ित रहना।

इन विविध लक्षणों में से किसी एक का होना ही इस विटामिन की न्यूनता का परिचायक नहीं होता। कुछ एक लक्षण हों, तभी इस की संभावना होती है। श्रोर सब से निर्णायक लच्चण यही है कि इस विटामिन से पूर्ण पदार्थों के सेवन से उन विकारों का मिट जाना।

### बाद्य पहार्थ

श्रनाजों के तथा दालों के छिलके श्रौर बीज श्रथांत् मींगी में यह विटामिन बहुतायत से होते हैं। छिलके समेत दालों का खाना श्रौर मोटा श्रनछना श्राटा प्रयोग में लाना, विशेष कर बिना पौलिश हुए चावलों का प्रयोग, इस विटामिन की न्यूनता के विकारों को नष्ट करता है। बेरी-वेरी की बीमारी जब बङ्गाल में जोरों से फेल गई थी, किसी चिकित्सा से लाभ नहीं होता देखा गया। श्रन्त में चावलों के ऊपर का वह बुरादा, जो पालिश करने की प्रक्रिया में चावलों के ऊपर से निकल जाता है, वेरी-वेरी की सफल श्रोषध प्रमाणित हुआ। तब से यह सिद्धान्त प्रकाश में श्राया कि चावलों को पौलिश करने के बिना प्रयोग में लाना चाहिये। वेरी-वेरी श्रथवा श्रंगों में सुजन पीड़ा इत्यादि एक ही समान व्याधि हैं।

इन के अतिरिक्त वादाम, अखरोट, मूंगफली, चिलगोज़ा इन में भी इस विटामिन के कुछ भाग रहते हैं। पनीर में भी (अर्थात् जल रहित दूध का खमीर) इस के आवश्यक अंग हैं। हरी सब्ज़ी, रूध तथा अगडों की पीलाई में भी यह कुछ अंशों में पाया जाता है।

सफेद छना हुआ आटा, बिना छिलके की दालें श्या पौलिश हुए, चावल सदा प्रयोग में लाने वाले, प्रपने शरीर में उपर्युक्त विविध व्याधियों का नित्य रित आवाहन करते हैं। यही मामूली छिलके दालों के और गेहूँ आदि के) उन के लिये स्वा-थ्य का संदेश ला सकते हैं।

## भारत सरकार से रिजस्टर्ड हृद्य सुधा

ब्राह्मी, बादाम द्वारा निर्मित यह अवलेह हृदय, मस्तिष्क, धातु विकार पर अच्क फल-प्रद प्रमाणित हो चुका है। मृगी, उन्माद, हिस्टे-रिया सब तरह की कमजोरी में इस जाड़े की ऋतु में ४० दिन का सेवन जरूरी है। परी-चार्थ २० दिन की ही खुराक मंगाकर देखें।

> ४० दिन की खुराक १ सेर का =) रुपये। २० दिन की खुराक ई सेर (आधासेर) ४।) रु० दर पोस्ट व्यय अलग।

पता:-म० ग्रा० ग्रौ० रजिस्टर्ड सुग्रा विश्विया मंडला फोर्ट म० प्र०

नोट:-१ सेर के ब्राहक ब्रॉर्डर के साथ ब्राधा रुपया पेशगी भेजें।

निर्वल हृदय वालों की रचा करने वाली निर्विष्यादिवटी

यह वटी शीतल, पौ. 2क त्रौर त्रोजवर्द्धक है। हृदय की धड़कन त्रौर मगज की गर्मी को दूर करती है। छोटे-बड़े सब के लिए निर्भय श्रौषधि है।

मृत्य— १ माशे की शीशी का २) रु० पैकिंग पोस्टेज पृथक्

पता--कृष्ण-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ औषधालय पो० कालेड़ा कृष्ण-गोपाल (श्रजमेर)

£12

लेखकः-श्री रामेश बेदी, हिमालय हर्बल इन्स्टिट्यूट, गुरुकुल कांगड़ी, हरिद्वार।

[ घरेलू इलाज में ग्रौर भारतीय चिकित्सा शास्त्र में भी हरड़ प्रमुख द्रव्य है। जन्मसे ही माताएँ इस की बुटी देना शुरु कर देती हैं। विद्वान् लेखक श्री वेदी ने इस लेखमें जो जानकारी दी है वह पाठकों के लिए ज्ञानवर्द क के साथ साथ रोचक भी है।]

सम्पादक।

#### संस्कृत लेखकों के भेद

शिलके की खल्पता, गृदे की स्थूलता, आकार गोल या लम्बा तथा वर्ण आदि के अनुसार सं-स्कृत लेखकों ने हरड़ के सात भेद किये हैं । यहाँ हम उनका नाम, परिचय और उत्पत्ति-स्थान सं-स्कृत लेखकों के अनुसार लिख रहे हैं:—

I

- १. विजया —िवन्ध्य पर्वत पर उमने वाली हरड़ को विजया नाम दिया गया है। यह घीये जैसी, लम्बी, गोल, ऊपर से पतली और नीचे की ओर कमशः मोटी होती जाती है। सामान्यतया इसका प्रयोग सब जगह होता है। हरड़ की सातों जातियों में से यह प्रधान है, क्योंकि यह सुगमता से मिल जाती है, इसका प्रयोग करना सरल है और यह सब रोगों में दी जाती है।
- २. रोहिणी—फूली हुई सी अच्छी गोल हरड़ों के वृत्त सिन्ध प्रदेश में मिलते हैं। त्रणों पर लेप के रूप में इसका प्रयोग प्रशस्त है।
- ३. पूतना—पतले छिलके वाली हरड़ें सिन्ध में मिलती हैं। विरेचन के लिये ये अच्छी हैं।
- ४. त्रमृता—चम्पा में उत्पन्न होने वाली मोटे गृदे की हरड़ है। इस में चिकित्सा सम्बन्धी गुण श्रपेचाकृत श्रधिक हैं।

- ४. श्रभया—सौराष्ट्र नामक देश में उत्पन्न होती है। इसके ऊपर पांच रेखायें होती हैं। यह नेश्र रोगों को नष्ट करती हैं।
- ६. जीवन्ती सोने के रंग वाली यह हरड़ पुराने रोगों में अच्छी है।
- ७. चेतकी हिमालय पर्वत पर होने वाली तीन रेखात्रों वाली हरड़ है। सब रोगों को नष्ट करती है। इसका विरेचन प्रभाव इतना तीव्र कहा गया है कि जब तक हाथ में रहेगी तब तक विरेचन होते रहेंगे।

श्रायुवेंद के श्रादि लेखक महर्षि चरक के समय हरड़ के ये भेद ज्ञात नहीं थे। चरक संहिता में चिकित्सता स्थान के प्रथम श्रध्याय में रसायन प्रक-रण में हरड़ के गुण श्रादि का विस्तृत उल्लेख है, परन्तु इस के भेदों की श्रोर जरा भी संकेत नहीं किया गया। यही बात हम सुश्रुत श्रोर वाग्मट में देखते हैं। श्रपेक्षाकृत कुछ पीछे लिखे निघग्दु प्रन्थों में ही हम इन भेदों का वर्णन पाते हैं।

श्राधुनिक वानस्पतिक विद्वानों के मत में भार-तीयों के ये सात भेद फल की परिपक्वता की विभिन्न श्रवस्थायें ही हैं। इम इस विचार से श्रांशिक रूप में भले ही सहमत हों, परन्तु हमारी धारणा यह है कि स्थान भेद से फलों की आकृति आदि में जहां कुछ फर्क पड़ जाता है उस के अनुसार ही निघगटुकारों ने इन सात भेदों की सृष्टि की है। चाहे जो विचार ठीक हो, यह सत्य है कि निघगटुकारों के ये सात भेद वर्तमान संसार को अज्ञात हैं।

#### विदेशी लेखकों के भेद

एक्चुएरिथस श्रीक लेखक हरड़ के पांच प्रकारों का वर्णन करता है। मञ्ज्ञन-उल-अद्विया का रचियता निम्नलिखित किस्मों का ज़िक्र करता है, जो फल की परिपक्वता की विभिन्न श्रवस्थाओं की श्रोर संकेत करती हैं।

१. हिललेह-ए-ज़ीरा—फल जब प्रारम्भ में आते ही हैं तो उन्हें इक्ट्रा करके सुखा लेते हैं। इस का आकार लगभग ज़ीरे के बराबर होता है।

२. हित्तिलेह-ए-जिव — कुछ अधिक बड़ा फल, तगभग जो के श्राकार का।

3. हिलिलेह ए-जंगी—यह फल की श्रीर श्रधिक उन्नत श्रवस्था है। स्खने पर यह श्राकार में द्राचा के समान श्रीर रंग में काला होता है। इसके दो नाम श्रीर हैं-हिलिलेह-ए-हिन्दी श्रीर हिलिलेह-ए-श्रस्वेद। जंगी श्रीर श्रस्वेदका श्रथ होता है काला।

थ. हिललेह-ए-चीनी-फल जब कुछ कठोर हो जाता है श्रोर रंग में हरा-सा पीला होता है तब इकट्ठा किया जाता है।

४. हिललेह-ए-ग्रस्फार--लगभग पका हुन्ना फल, पर फिर भी इस समय श्रत्यन्त ग्राही होता है।

६. हिललेह-ए-काबुली-पूर्णपक्व फल।

इन छ: किसों में से दूसरी, तीसरी श्रोर छटी किस्म ही चिकित्सा प्रयोजन में ज्यादह काम श्राती है, श्रोर चौथी तथा पांचवीं किस्मों को मुख्य-तया चर्मकार इस्तेमाल करते हैं।

अपने जीवन के विभिन्न कालों में फल में टैनिंग

पदार्थ के परिमाण की विभिन्नता के सम्बन्ध में हम ने जो टिप्पणी दी हैं उस को ध्यान में रखते हुए यह तथ्य बहुत दिलचस्प है और संकेत देता है कि पश्यिन और सम्भवतः अरब भी अपक्व फल को चर्म-कर्म के लिये एक अच्छी किस्म समसते हैं।

ब्र

त्राजकल व्यवहार में श्रधिक प्रचलित हरह नं० २ या जंगी हरड़ माल्म होती है। और कुछ विद्वानोंका ख्याल है कि हिन्दुओं के चिकित्साशास्त्र की विजया हरड़ सम्भवत: यही है।

#### च्यापार में भेद

व्यापार में माइरोबेलेन साम्रान्यतया हरह़ (टर्मिनीलियाचिबुला) के फलों को कहा जाता है। बहेड़े के फलों (बैलेरिक माइरोबेलेन) से भेद दिखाने के लिये इसे चिबुलिक माइरोबेलेन कहते हैं।

वाज़ार की हरड़ों के सूच्य निरीक्षण से पता चलता है कि हरड़ों (चिबुलिक माइरोबेलेन) के नाम से जो फल बाज़ार में विकने आते हैं उन मेंटर्मिनी-लिया चिबुला; टर्मिनीलिया पैल्लिडा, टर्मिनीलिया ट्रावन्कोरेन्सिस, ट्रावन्कोर की हरड़ और सम्भवत: टर्मिनीलिया सिट्रिना के भी फल होते हैं। इन सब के फलों को हरड़ (माइरोबेलन) कह दिया जाता है।

### मेदों के सम्बन्ध में नई खोजें

ब्रह्मा में हरड़ के वृद्धा को सब से पहिले कुर्ज़ ने टर्मिनीलिया टुमेन्टेल्ला के नाम से वर्गान किया था। कुर्ज़ ने हरड़ (टर्मिनीलिया चिबुला) का प्राप्तिस्थान चिटागोंग तक ही लिखा था, परन्तु हूपर और बैंगिडस ने टर्मिनीलिया टोमेग्टेल्ला और टर्मिनीलिया चिबुला को मिलाकर एक ही जाति के नाम से प्रतिपादित किया था। तब से ये दोनों इसी तरह चले आ रहे हैं। ब्लैटर (१६२६) ने ब्रह्मा की हरड़ को। टर्मिनेलिया टोमेग्टेल्ला) को टर्मिनीलिया चिबुला का ही एक प्रकार (भेद) स्वीकार किया है।

ब्रह्मा वन-सेवा (फोरेस्ट सर्विस) के श्रीयुत् एम वी. एडवर्डस् के श्रनुसार "टैनिंग की उपयोगिता की दृष्टि से ब्रह्मा वाली किसाया जाति सर्वथा पृथक् है।"

-

निध में

रखते

त देता

अपकव

किस्म

हरह

कुछ

शिक्ष

हरह

हिं।

ने भेद

ते हैं।

ने पता

त नाम

मिनी-

लिया

भवतः

न सब

ाहै।

र्ज़ ने

था।

स्थान

श्रोर

मिनी-

नाम

इसी

ा की

लिया

है।

आरतीय हरड़ों के व्यापार पर दी गई रिपोर्ट के परिगाम खरूप वन्य अनुसन्धान शाला (फोरेस्ट रिसर्च इंस्टिट्यूट) और राजकीय संस्था (इम्पीरियल इंस्टिटयूट। में इसके कुछ प्रकारों पर खोज की गई थी। यह पता चला था कि भारत के विविध भागों से प्राप्त की गई हरड़ों में टैनीन का परिमाण बहुत अधिक भिन्न-भिन्न है। और ट्रावन्कोर की हरड़ (टर्मिनीलिया ट्रावन्कोरेन्सिस) के फलों को हरड़ का एक भेद् माना जा सकता है, तथा टर्मिनी बिया सिटिना के फल सम्भवतः १ दूसरी जातियों (स्पि-सीज़) के फलों से घटिया है। टर्मिनीलिया की उन सव जातियों की नये सिरे से खोज करने की आवश्य-कता समभी गई जो कैटप्पा व्यूह में रखी जाती, हैं, अर्थात् र्राधनीलिया की वे जातियाँ जिन के फल हरड़ की तरह के होते हैं। वनस्पति विज्ञान के दृष्टिकोण से की जाने वाली इस खोज से यह निश्चय करना था कि कौन कौन-सी हरड़ें वस्तुतः भिन्न जातियाँ हैं। इस खोज का यह काम बहुत बड़ा था श्रीर एक रिपोर्ट से पता चलता है कि १६४४ तक तो यह नहीं किया जा सका था। १ कठिनाई यह है कि सब भेद एक दूसरे के साथ इस तरह मिल जाते हैं कि इन में भेदक रेखा खींचना असम्भव नहीं तो कठिन अवश्य है। २६ जून १६२४ की वन्य अनुसन्धान शाला के बौटनिस्ट ने लिखा था-फ्लोरा त्रॉफ ब्रिटिश इगिडया में क्लार्क ने हरड़ (टर्मिनीलिया चिबुला) के छुद्द प्रकार लिखे हैं। परन्तु, अधिक उदाहरणीं में उन्होंने नमूने को बिना देखे ही नाम रखदिये हैं। मैं उनके श्रेणीक रण को श्रुनुसरण करना सम्भव नहीं समस्ता। टिपिका भेदको उन्होंने भारत, लंका और ब्रह्मा का बताया है, लेकिन मुक्ते कोई भी भारतीय नमूना ऐसा नहीं मिला जिसे गलती से ब्रह्मा का

कोई भेद समभा जा सकता हो। जहाँ तक मैंने देखा है जहा की सब किस्में भारत की किस्मों से भिन्न हैं। भारत की एक जाति दूसरे से मिन्न सी जाती है। यहाँ तक कि साथ की जातियाँ जैसे टर्मिनीलिया, अगिरोफिल्ला और टर्मिनीलिया पेल्लिडा, टर्मिनीलिया चिन्नुला की किसों के अलावा शायद कुछ और नहीं हैं। जनरल फ्लोरा ऑफ कोचीन चाइना में मैनीगपेन ने टर्मिनीलिया सिट्ना को कम करते हुये टर्मिनीलिया चिन्नुला का एक भेद ही बता दिया है, मेरे विचार में इस बारे में वे बिल्कुल ठीक हैं।

इतिहास

भारतीय चिकित्सा में सुखिवरेचन श्रीर रसा-यन श्रीषिध के रूप में हरड़ का प्रयोग बहुत दिनों से हो रहा है। कहते हैं कि भगवान बुद्ध ने एक बार कोष्ठबद्धता के लिये बहुत-सी द्वाइयों का प्रयोग किया, पर उन्हें लाभ नहीं हुआ। श्रन्त में उन्हों-ने हरड़ की शरण ली। इस से उन्हें सुखिवरेचन हुआ श्रीर उन की तबीयत ठीक हो गई।

शराबों के एक घटक के रूप में खमीर उठाने के लिये हरड़ का प्रयोग बुद्ध के समय होता था, पर यह बात कुम्भजातक के इस कथानक से पता चलती है-जंगलों में घूमने का शौकीन सुर नाम का एक आदमी काशी राज्य में रहता था। व्यापारिक महत्व के कुछ पदार्थों की खोज में वह हिमालय पहुँचा। वहाँ एक वड़ा पेड़ था। तने की श्राठ फीट की ऊँचाई पर वह तीन बड़ी शाखाओं में विभक्त होता था। उन तीन शाखात्रों के बीच में शराब के घड़े जितना बड़ा एक गडढा था। वर्षा पड़ने पर वह पानी से भर गया। उस के चारों स्रोर हरड़, त्रांवला त्रीर मिर्च उमे हुये थे। उस के पके फल उस में गिरते रहते थे। उस के पास ही खयं-जात शालि के कुछ पीदे थे। एक तोता शालि की सीखों को लाकर उन पेड़ों पर बैठ कर जब खाता था तब धान और चावल भी उस में गिर जाते थे। सर्य की गरमी से उस पानी में उत्सेचन (फर्मग-देशन) होने लगा। पानी का रंग लाल हो गया

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennal and eGangotri गर्मियों में तोतों के प्यासे भुएड उसे पी कर मस्ती में गिर पड़ते और वृत्त की जड़ में थोड़ी नींद लेकर टें-टें करते हुये उड़ जाते। ऐसा ही बन्दर अ।दि के साथ होता। इसे देख कर सुर ने सोचा, यह पानी यदि विष है तो ये मर जायें, परन्तु ये तो थोड़ी-सी नींद लेकर त्रानन्द से चले जाते हैं, यह विष नहीं है। वनेचर सुर ने उसे स्वयं पिया तो वह भी मस्त हो गया। उस का जी मांस खाने को करने लगा। उसने आग सलगाई। वृत्त के नीचे गिरने वाले तीतर, मुर्ग आदियों को मार कर मांस श्रंगारों पर सेक लिया। एक हाथ से मांस खाता हुआ और दूसरे हाथ से नाचता हुआ-सा वह एक दो दिन वहीं रहा। उस स्थान के पास ही वहण नाम का एक तपस्वी रहता था, उसने सोचा, यह पेय मैं तपस्वी के साथ मिल कर क्यों न पिऊँ। खोखले बांस के एक बर्तन में उसे भरकर सेका हुआ मांस साथ लिये वह प्राशाला में पहुँचा। तपस्वी वरुण को उस ने कहा पूज्यवर! इस पेय को पीजिये। दोनोंने ही मांस खाते हुये उसका पान किया इस प्रकार सुर श्रीर वरुण ने इस पेयकी खोजकी इस लिये इस नशीले पेय को सुरा और वारुणी कहने लगे।

पाणिनी के एक सूत्र २ में श्रीर कात्यायन के एक वार्तिक ३ में हरड़ का नाम आया है। यरोपियन चिकित्सा में

युरोपियन चिकित्सा में हरड़ का ज्ञान देर से है परन्तु इस का अधिक प्रयोग नहीं होता रहा! स्साई युग के प्रारम्भिक भाग में श्रीक इस को नानते थे। प्रारम्भिक अरब लेखकों से सम्भवतः प्रीकों को हरड़ का ज्ञान हुआ था।

एरिस्टोटल (३४० ईस्वी पूर्व) डिस्रोस्कोराइड्स ६० ईस्वी पश्चात् ) श्रीर प्लीनी (५० ईस्वी पश-गत् ) ने हरड़ों का ज़िक किया है।

लिंश्बोटन, जो सोलहवीं शताबदी के अन्त में गरत आया था, पांच प्रकार की हरहों का वर्णन ररता है इस से पूर्व हरड़ सम्बन्धी ज्ञान गासिया

व त्रीति ने दिवा था। इसका टीकाकार डॉक्टर पेलुडेनस लिखता है कि पांचों प्रकार की सब हरहें उस समय भारत से त्राती थीं। ये स्वी हुई अचार या मुब्बे की शक्त में श्रथवा खाएड में सुर्वित की हुई होती थीं। लिश्कोटन लिखता है कि हरहें जितनी बड़ी हों उतनी अञ्छी होती हैं। काला रंग लिये हुये और कुछ लाल से रंग की आरी और पानी में इब जाने वाली हर हैं कफ की निकालती हैं। बुद्धि को कुशाय करती हैं। शहद और खाएड में सुरिचत रखी हुई हुरहें शक्ति-जनक और विरे-चन होती हैं। इन के खाने से श्वयथु अच्छी हो जाती है श्रीर वृद्धास्था के लिये इनका प्रयोग हितकर है। इनके सेवन से भूख बढ़ती है और पाचन किया में मदद मिलती है।

अमिदा के ईटियस के एक नुस्खे का वैडोतरी के नीचे उल्लेख मिलता है। पूर्व में पैदा होने वाले श्रन्य अनेक द्रव्यों के साथ इस में हरड़ भी

सम्मिलित है।

पेगोलोही (१३४३) ने अच्छी सुरिवत हरड़ों की विशेषता बताई है। ये बड़ी और काली होनी चाहिये, ऊपर का छिलका इांतों को नरम मालम होना चाहिये। ये.जितनी बड़ी तथा काली होंगी श्रोर दान्तों में नरम लगेंगी उतनी ही श्रच्छी होती हैं।...कुछ लोग कहते हैं कि भारत में इन्हें कच्ची अवस्था में ही चाश्नी में पका लिया जाता है जैसे कि इम कच्चे अखरोटों को करते हैं। इस प्रकार पकाई हरड़ों के अन्दर गुठली नहीं रहने दी जाती। मालूम नहीं वस्तुतः ऐसा किया भी जाता है कि नहीं, क्योंकि हमारे पास बिना गुठली वाली हरहें नहीं त्रातीं स्रोर प्राय: कठोर गुठिलयों वाली आती हैं। इन्हें मिट्टी के भूरे चिकने बर्तन में चाइनी के आश्दर रखना चाहिये। यह चार्नी कैशिया फिस्चुला (श्रमलतास नहीं) स्रोर शहद या खाएड से बनाई जाती थी। ये सदा चाश्नी के अन्दर डूबी रहनी चाहिये, इस से सुरिचत रहती हैं। इन्हें सूखा प्रयोग करना ठीक नहीं। (कमशः)

गांवोंग्रें प्राप्त होने वाले श्रोषध-रत से—

## निविषा

परिचय--वर्षायु या बहुवर्षायु, खड़ा, कोमल, चिकता या अपरकी ओर रुएँ दार, शाखावाला जुप है। इसकी अँचाई २ से ३ फीट है; मूलोट्भव पान २ से ६ इंच व्यासके, ४ से ६ विमाग के, चिपटे लम्बे वृन्तयुक्त और लम्बगोल होते हैं। तनेपर कुछ छोटे वृन्तयुक्त, ३ खराडवाले पान होते हैं। फूल हल्के नीले, रंग के होते हैं। पुष्प बाह्यकोषके पत्र रुएँदार बाहर पीले और नीले किनारे वाले होते हैं। पंखड़ी गहराई तक २ विमागवाली, दोनों और बालयुक्त होती है।

उत्पत्तिस्थान--यह जुप ८००० से १२,००० फीट ऊँचाई तक पश्चिम समशीतोष्ण हिमालय-काश्मीरसे कुमाऊँ तक घासवाले स्थानोंमें श्रोर तिब्बतमें होता है। पुष्प मई मासमें श्राते हैं।

वक्तव्य—इसके छोटे-छोटे मूल, भूरे काले रंग के बाज़ारमें मिलते हैं। मूल नया होने पर नरम होता है, किन्तु जीभ खराब नहीं करता। काला बच्छुनाग भीतरमें काला, दूधिया बच्छुनाग भीतरमें सफेद श्रीर जद्वार भीतरमें मेले रंगका होता है। जद्वारमें २ जाति हैं। जो पहले मधुर श्रीर फिर श्रात कड़वे खादवाली है। उसे जद्वार खताई श्रीर जो खादमें कड़वी है, उसे जद्वार श्रकरबी कहते हैं। श्रकरबीको कूटनेपर चूर्ण नीला हो जाता है। इन दोनों में से जद्वार खताईको श्रधिक उपयोगमें लेते हैं।

यह स्रीवधि मेंहगी होनेसे बाज़ारमें नकली

जहार भी मिलता है। वच्छनागके मृलको दूधमें उवाल, फिर उसपर काला रंग चढ़ाते हैं। इन नकली मृलोंको जलमें भिगो फिर कपड़े से धिसने पर कपड़ेपर काला दाग पड़ता है। इस नकली जहारको तोड़नेपर भीतरसे सफेद निकलता है।

निर्विषीमें विषका परिमाण अतिकम होने से उसका दृष्ट असर मनुष्यंकी देहपर नहीं होता, प्रत्युत लाभ ही पहुँचाता है। निर्विषीको जन्तु जल्दी लग जाते हैं। इस हेतुसे तैलके भीतर या पारदके साथ रखना चाहिये।

गुण्धर्म—निर्विषी रसमें कड़वी, उष्ण्वीर्य, त्रिदोषहर, विषक्त, रक्तशोधक, रसायन, दीपक-पाचन, पौष्टिक, वेदना शामक, ज्वरक्त, वात-संस्थान पोषक, कटुपौष्टिक श्रीर हृदयोत्तेजक है। लेप करनेपर शोधहर है।

यूनानीमत अनुसार निर्विषी तीसरे दर्जेंमें गरम त्रीर रूज् है। यह विषध्न, मनको प्रसन्न बनाने वाली, मस्तिष्क, हृदय और वातनाड़ियोंके लिए बलप्रद, कामोत्तेजक, वेदनाहर, अश्मरीहर, लेखन, प्रमाथी और दोषपाचन है। कफज और वातज रोगोंपर हितकारक है।

मात्रा-- ४ से = रत्तीतक।

उपयोग--नैपालमें इस श्रीषधिको बच्छ-नागके समान उपयोगमें लेते हैं। इसके मूलको जल या गोमुत्रमें घिसकर शोधपर लेप किया

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

डॉक्टर ब हरहें श्रचार पुर्चित हरहें

ला रंग और हालती खाएड ए विरे-

अच्छी प्रयोग श्रीर

डोतरी वाले ड्भी

हरड़ों होनी मालूम होंगी प्रच्छी इन्हें जाता

नहीं ॥ भी एउली त्यन्त

ही के खना तास

। ये इस

इस रना जाता है। कएठमें नया गांठ (कएठमाल) हो, तो उसपर भी यह लाभ पहुँचाता है। दंतश्रल होनेप्र इसके चूर्ण को मंजन रूपसे विसा जाता है। सांधों में दर्द होनेपर निर्विषीके मूलको तैलमें उबाल, उस तैलसे मालिश की जाती है। गम्भीर व्याधिके पश्चात् श्राई हुई निर्वलता को दूर करने श्रीर स्मरण-शक्ति तथा वातसंस्थानको सबल बनाने के लिए यह श्रीषधि उत्तम लाभदायक है। इसमें वेदनाशामक श्रसर होनेसे रोगकी प्रबलताके समय भी वातनाड़ियों को शान्त बनाकर अच्छी निद्रा ला देती है। पत्ताघातमें इसका सेवन गावजवाँके साथ कराया जाता है। जीर्ण यक्टद्वहि श्रीर जीर्ण कामला रोगमें इसका कम मात्रामें दीर्घकाल तक सेवन करानेसे लाभ पहुंचता है।

जहार विषक्त होनेसे सब प्रकारके उद्श्में गये हुए मन्द्विष और छोटे जन्तुओं के दंशज विषपर उपयोगी होती है। इसे घिसकर पिलाते हैं और दंशज विषप्रकोपमें घिसकर दंशस्थान पर लेप करते हैं। इसमें हृद्यपौष्टिक गुण होने से विस्तृचि-का प्रन्थि जबर और संनिपात में मस्तिष्क और हृद्यका रच्चण करने के लिये यह सहायक औषधि रूपसे दी जाती है। जहारका उपयोग आयुर्वेदकी अपेना यूनानी वैद्यकमें अत्यधिक हुआ है।

 रक्तविकार—उपदंश या श्रन्य कारणसे रक्तविकार होनेपर इसके सेवनसे रक्तकी शुद्धि होती है। हृद्य सबल बनता है श्रोर नाड़ीकी गृति सबल बन जाती है।

२. निर्वलता—धातु-त्तीणता, धातुस्राव श्रीर शुकस्तम्भनकी न्यूनता होनेपर ब्रह्मचर्यके पालनसह इसका कुछ दिनोंतक सेवन करनेसे श्रव्छा लाभ मिल जाता है। स्त्रियोंके प्रदर्शेग श्रीर श्रित भीग से नपुंसकता श्राई हो तो, पथ्य श्रीर ब्रह्मचर्यके साथ इसका सेवन कराया जाता है।

३. गांठ--जद्वारका मलदम लगावें। जद्वार

१ तोला, गन्धाविरोज़ा ४ तोले, तिल तेल १६ तोले, मोम १ तोला लेवें। तेल और मोमको गरम करके छान लेवें। उसमें गन्धाविरोज़ा और जहारका चूर्ण मिलाकर मलहम बनालें। इसकी पट्टी लगानेसे रक्त विखरकर गांठ वेठ जाती है, पकनेवाली पक जाती है। प्लेगकी गांठपर भी यह लगाया जाता है। फूटे हुए वर्णपर पट्टी लगानेसे वर्ण भर जाता है। यह मलहम कर्ण्डमाल पर भी लाभदायक है। धेर्य पूर्वक २-४ मांस तक लगाना चाहिये।

थ. श्वास-कास—यूनानीमें हव्वे जहारका उप-योग करते हैं। जहार, दक्षनज अकरवी, दालचीनी और लौंग ७-७ मारो, कमी मस्तगी और जावित्री शा—शा मारो, कस्त्री १ माशा लेवें। सबको कृष्ट कपड़छान कर शहदमें मिलाकर १-१ रसी की गोलियाँ बना लेवें। मात्रा १ से २ गोली प्रात:सायं रेते रहने पर श्वास, फुफ्फुसकोषोंका फूलना, हाँफ चढ़ना, खांसी आना, जुकाम और हदयकी निर्वतता आदिपर लाम पहुंचता है। एवं शरीर-बल बढ़ता है।

### नेत्रप्रमाकर अञ्जन मुक्तायुक्त

36 36 36 36 36 38

इसका उपयोग करने से नेजदाह, पानी गिरना, कमज़ोरी, दृष्टिदौर्बल्य, तिमिर श्रादि का नाश होकर नेजों की ज्योति बढ़ती है। यह काला सुरमा श्रोर मौक्तिक के मिश्रण से बनाया हुआ अत्यन्त लाभदायक श्रञ्जन है। कपूर के सम्मिश्रण से नेजों के लिये अत्यन्त उपयोगी बन जाता है। प्रतिदिन इसका प्रयोग जसद की शलाका से करना चाहिये।

मृल्य—३ माशे का ॥।) ६ माशे का १॥) १ तोले का ३) ६० पैकिंग पोस्टेज अलगः। गांवो

ू श्रामी

लकड़ लकड़ तेलक ज्ञादि

शीतन्त्र स्ट्राह्म स्ट्राहम स्ट्र

वर्द व श्रहि त्रग्रह त्रग्रह

चरपः गुल्म,

धिक वर्षके महार रखने

रसमं

करके हा चूर्ण गांवोंमें प्र से रक्त जाती

दे तोले.

। यह

हा उप-

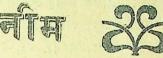
तचीनी

शिवत्री

ो कुर

ति की

गांवोंमें प्राप्त होने वाले श्रीषधरत से



निम्ब, नीम, बं िनमगाञ्च, कडुनिम्ब, लींबडो,निम्बमु, निमो। आ Indian Lilak, Margosa tree, लं Azadirachta Indica.

नीम भारतके सब प्रान्तों में होता है। इसे सब श्रामीण और नगरनिवासी जानते ही हैं। इसकी लकड़ी का प्रयोग मकानों में होता है। इसकी लकड़ी को कीड़े नहीं लगते। इसकी निम्बोली के तेलका श्रोषधद्धप से उपयोग होता है श्रोर सावुन श्रादि बनानेमें भी इसे मिलाते हैं।

गुणधर्म—नीम-रसमें कड़वा, विपाक चरपरा, शीतवीर्य, लघु, ब्राही, मंदाश्चिनाशक, दीपन से ब्रह्म (अप्रिय), कुछ वातवर्द्धक तथा श्रम, तृषा, कास, जबर, ब्रह्मि, क्रमि, ब्रण, पित्तप्रकीप, कफ्लुद्धि, वमन, कुछ, उबाक ब्राना ब्रोर प्रमेहकी नष्ट करता है।

नीमके पान-विपाकमें चरपरा, चजुष्य, वात-वर्द्ध क तथा कृषि, पित्त, विषयकोप सब प्रकारकी अरुचि और कुष्ठका नाश करता है। पक्के पानोंमें व्यानाशक गुण अधिक हैं। पानोंमें प्राभाविक द्रव्य अन्तरछालकी अपेत्ता बहुत कम हैं।

नीमफल (निम्बोली)-रसमें कड़वा, विपाक चरपरा, उष्णवीर्य, भेदन, स्निग्ध, लघु तथा कुछ, गुल्म, अर्श, कृमि और प्रमेहका नाशक है।

सबल नीम वृद्धको जल पर्याप्त मात्रामें या त्रात्य-धिक मिलनेपर किसी-किसी नीमसे ३-३ या ४-४ वर्षके पश्चात् १ सप्ताहतक मद (रस) चृता है। महाराष्ट्रमें इसे नीमताड़ी कहते हैं। इसे बोतलमें रखनेपर लम्बे समयतक श्रव्हा रहता है। इस रसमें कीटासुनाशक, पृतिहर, वस्थोधन श्रोर कृप्तिक्त गुण वर्तमान हैं। नाड़ीवण श्रीर दुष्ट वर्णको नष्ट करता है। कुछ श्रीर विचारोगमें भी हिताबह है। मूत्रदाह, जीर्ण्डवर श्रीर रक्तविकारपर इसका उदरसेवन कराया जाता है।

नीमके फलोंकी कोल्हमें गिरीको पीसकर या उवालकर तेल निकालते हैं। यह तेल गाढ़े पीले रंगका होता है। यह उम्र वासयुक्तग्रोर ग्रस्चिकर स्वादयुक्त होता है। यह व्रण, नाड़ीव्रण, त्वचारोग, कृमि, ग्रामवात ग्रोर कुछ ( ब्यूची, कराड़, पामा ग्रादि) को नष्ट करता है बाहर खगाने ग्रोर उदरसेवनार्थ व्यवहत होता है।

निम्बयुष्य-शोधन, रसायन, उत्तेजक, आमाशय-पौष्टिक, कीटाखुनाशक, कुष्ट्रध्न उत्तर्यक और प्राही है। अपचन, मंदाग्नि, जीर्गरोग और ज्वरजन्य निर्वेत्ततापर दिया जाता है। इसके गुलकंदका उपयोग उन्माद, अपस्मार और हिस्टीरिया पर भी होता है।

नीमके रसगुण्विपाक और गुण्माना देखनेपर इसमें आकाश और वायुतत्वकी प्रधानता है। इस हेतु किञ्चित् वातवर्क्ष होती है। (भावप्रकाश-कारने वातशामक लिखा है, किन्तु यह उचित प्रतीत नहीं होता) नीम सेवनसे उद्रमें कुछ वायु बढ़ती है। फिर भी वातनाड़ियों में विकृति होनेसे वायुकी वेदना भिन्न-भिन्न स्थान पर होजाती है। उस पर निम्बका बाह्य उपयोग हितावह होता है। यह अपने कड़वे रस और कीटासुनाशक गुस्हारा पित्तप्रकोप, कर्फावकृति, आम और क्लेदको नष्ट-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

तःसायं कूलना, दयकी शरीर-

पानी इका यह नाया

योगी की

1) तगः । कर रस श्रीर रक्तका शोधन करता है। रक्तमें से मांस श्रादि धातुएँ बनती हैं। रस-रक्तकी शुद्धि हो जाने और उसमें कीटास नाशक, पृतिहर श्रोर विकारशोषक नीम द्रव्य मिल जानेसे मांस, मेद, श्रस्थि और वीर्य, इन सब धातुत्रोंमें हके हुए विकारोंको जलाकर सबको शुद्ध बनाता है। शुक्रमें पुंजीवासुनाशक विष रक्तादि धातुका अपक अंश मिल गया हो तो उसे नष्टकर देता है; किन्त ग्रद शुकका यह शोषण नहीं करता या किसी भी प्रकार की हानि शुक्रको नहीं पहुँचाता। नीम रस रक्त-गत श्रामविष श्रीर कीटासुत्रोंको नष्ट करता है श्रीर ज्वर विष को जलाता है। इस हेत्से नृतन-ज्वर, विशेषत: विषमज्वर, मसुरिका, रोमान्तिका, विसर्प अ।दि प्रादाहिक मुद्दतीज्वर, सृतिकाज्वर, दाहप्रधानज्वर, चयज्वर, त्रामवातिक ज्वर श्रीर पित्तप्रधान ज्वर श्रादिपर तथा सब प्रकारके जीर्ण-ज्बरोंपर नीमकी अन्तर छ।लका उपयोग होता है। ज्यरध्न गुण्के लिये अन्तरछालका उपयोग अन्य अनों की अपेचा विशेष हितावह है।

रसरक्तपर कार्य होनेके पश्चात नीमद्रव्य त्वचा से बाहर निकलता है, उस समय त्वचागत कीटा ए, क्लेद, त्राम श्रीर मलको जलाकर त्वचा रोगोंको दूर करता है। इस गुणके हेतुसे यह कुछ, ब्यूची, दाद, कराड़ ग्रादि रोगोंपर व्यवहत होता है। इन रोगोंपर अन्तरञ्चालकी अपेचा भी नीमतेल सत्वर फल दर्शाता है। त्वचाके समान नीम द्रव्यका प्रवेश अन्त्र, वृक्क, बीजाशय (रज), स्तन, गर्भाशय श्रादि स्थानोंमें होता है, जहांसे मल, मूत्र, स्वेद आदि बाहर निकलते हैं। इन सब स्थानोंमें शनै:शनै: शोधन कार्य होता है।

नीममें प्राही श्रीर रूच गुण होनेसे स्रोतोंका श्राक चन श्रीर बड़े हुए द्रव्यका शोषण होता है। इस हेतुसे शिथिलता, अभिष्यन्द और पाकावस्था के लच्चण प्रतीत होनेपर नीमका सेवन कराया जाता है। त्रतिसार, प्रवाहिका, त्रति स्निग्धद्रव्य सेवन नीमकी छालमें स्थित कड़वा दानेदार खट्टा हैं।

से उत्पन्न अपचन और मलावरोध, व्रण, विद्व अप्राद् पर यह प्रयोजित होता है। नीमके प्रा गुराको मलावरोधसह ज्वरमं दूर करना पड़ता अन्यथा नीमका लाभ नहीं होता। इस हेतुसे कु की, चिरायता, कालीमिर्च, सोंठ, सनाय श्राहित पहले सेवन कराना पड़ता है या साथमें मिश्र करना पड़ता है।

उदरसेवनके समान नीमका स्थानिक बाह्य र योग भी होता है। जो दुएझण और नाड़ी लिये उ जल्दी दूर नहीं होते, एवं मधुमेह पीड़ितोंका सा। वातहर रण वरण भी जो जल्दी नहीं भरता, इन वर्णो नीम प्रतिहर, शोधन श्रीर रोपण कार्य करता है

वक्तव्य--(त्रा) सामान्य जनताकी मान्यता कि निम्बका सेवन करने पर कामवासना श होती है; किन्तु यह कल्पना सत्य नहीं है। का वासनाके साथ निम्बका लेशमात्र सम्बन्ध नहीं है

(आ) नव्य अनुसंधान अनुसार नीम-ताड़ी सत्व पृथकरण करनेपर उसमें से कुष्ठदन द्रव्य नहीं मिल रिक्त ह शकर अधिक मात्रामें मिली है। अतः त्वचारे रक्तविकार, कुछ श्रीर वातरक्तपर इसके उपयोग शाकों लाभ नहीं पहुँच सकेगा, ऐसी अनुसंधानकारी से पान कल्पना है। वे मानते हैं कि रसायन, बल्य अ चल्लस्य पोषकरूपसे इसका कुछ उपयोग हो सकेंग का ना (शांतिसे सेवन करनेवालों का लाभ होनेके अ हरण मिले हैं, इसलिये नव्य अनुसंधानपर १ पूरा विश्वास नहीं कर सकते।) मात्रा १ से ४ ड्रा

(इ) सामान्य मात्रामें नीम वांतिहर है: कि मात्रा ऋत्यधिक होनेपर वान्ति कराता है।

डॉक्टर देसाईने लिखा है कि, "कड़वे नीम पिलाते अन्तरछाल शीतल, नियतकालिक उवरप्रतिब<sup>न्धी</sup>वाले वि ब्राही, पौष्टिक, ब्रामाशयपौष्टिक, चर्मरोगना<sup>हा</sup>रोग, ह शोधहर, कृमिन्न श्रौर रसायन है। नीममें <sup>हर्व</sup> प्रतिबंधक धर्म सिंकोनाकी छाल जैसा

त्वचा लिये ः इस छ वाही प्रतिबन सोमल

> उत्ते ज रसायः द्रव्यके तैल क

तैल मि

नाशक

क्रिमिष

होनेपर

त्वचा प्रार्ग से बाहर निकलता है। वह त्वचाके लिये उत्तेजक श्रोर दाहशामक गुग दर्शाता है। रा, विद्रा इस छालमें ग्राही गुण विशेष है। जिससे इसकी नीमके गा ब्राही पौछिक किया अधिक होती है। छालमें ज्वर पड़ता प्रतिबन्धक धर्म बहुत कम है। नीमकी त्वचापर हेतुसे कु सोमलके सदश किया होती है।

यमें मिश्र

धा नहीं है

धानपर 🎙

तसा खट्टा द्र

य ऋादि 'पान शोधहर, त्वचा को उत्तेजक, चर्मरोग-नाशक, उत्तम झण्शोधक, उत्तम झण्रोपणः पूतिहर, क्रमिष्न, नियतकालिक ज्वर प्रतिबन्धक, यक्रदुके र नाड़ी। लिये उत्तेजक श्रीर बड़ी मात्रामें वामक है। तेल नोंका साथ वातहर, दुर्गन्धनाशक, जलशोधन, जलरोपण, हत वाणी उत्तेजक, कोधपशमन, शोधन, उत्तम कुष्ठाव्न ग्रोर करता है रसायन है। तैलकी किया उसमें स्थित गन्धक द्रव्यके हेतुसे होती है। नीमके सब अङ्गोंकी अपेचा मान्यता तेल कार्य करनेमं अधिक बलवान है। शुद्ध तेलसे सना शा कभी-कभी दाह होता है। ऐसा होनेपर श्राधा तिल है। का तैल मिला देना चाहिये।"

नव्य अनुसंधान अनुसार नीमके पानोंमें जीवन-ीम-तार्गी सत्व 'त्रा' पर्याप्त मात्रामं त्रवस्थित है। इसके त्रति नहीं मिल रिक्त इसमें प्रथिन, चूना और लोह द्रव्य भी हैं। : त्वचारो अतः चौलाई, धनियाँ, पालक आदि अनेक पान उपयोग शाकोंकी अपेचा यह श्रेष्ठ है। जीवनसत्व 'अ' होने गनकारों से पानोंके सेवनसे कीटासुओं के त्राक्रमणसे रचा, बल्य श्रं चलुष्यगुणकी प्राप्ति ( दृष्टि वृद्धि ) श्रौर नेत्ररोगों ो सकेग का नाश होता। तेनेके अ

#### नीम प्रयोग

१. निम्बकाएट —(Infusm Azadirachtae से ४ डाम है; कि Indicae) नीमकी अन्तरछाल १ औंसको १०० श्रौंस उवलते हुए जलमें डालकर ढक देवें। शीतल होनेपर छान लेवें। इसमेंसे १-१ श्रींस दिनमें ३ बार इवे नीव पिताते रहनेपर श्रामज्वर दूर होता है और श्राने प्रतिब<sup>न्धा</sup>वाले विषज्वरका अवरोध होता है। विवध त्वचा-रोगनाग्रीरोग, श्रामवात श्रोर रक्त विकारमें भी हितावह है। तिममें जब

२. श्रक निम्ब-(Tinct. Azadirachtae

Indicae) नीमकी अंतरञ्जालको १० गुने शरावमें मिलाकर ७ दिन रख देवें। फिर छानकर उपयोगमें लेवें। मात्रा ३० से ६० वृ'द १-१ ऋौंस जनमें मिला-कर सेवन करावें। गुग्धर्म निम्बफाएटके समान ।

३. निम्बाम्ल—(Margosic Acid)-यह छाज-का पृथकरण करनेपर मिलता है। एवं निम्ब तैल से भी निकाला जाता है। यह एक प्रकारका कड़वा वसास्त मिश्रण है। वर्तमानमें इस श्रस्तमेंसे श्रन्तः द्येपगार्थ सोडियम एग्ड पोटासियम मार्गो सैट्स (Sodium and Potassium margosates) बनात हैं। जो गलितकुष्ठ श्रीर त्वचारोगोंपर श्रति लाभदायक सिद्ध हुत्रा है।

८. निम्बादि चूर्ण -नीमपत्र १० तोले, हरड़, वहेड़ा, श्रावता, सोंठ, कालीमिर्च, पीपल, जवास्नार, सोडा, सैंधानमक, कालानमक श्रीर सांभरनमक, ये ११ ऋौषधियाँ १-१ तोला ऋौर ऋजवायन ४ तोला लेवें। सबको कूटकर कपड़छान चूर्ण बना लेवें। माजा २ से ४ माशा, दिनमें २ बार सुबह रात्रि को जलके साथ देवें।

यह चूर्ण विषमज्वर (रोज़ स्रानेवाला, एकांतरा, तिजारी, चौथिया और सतत बना रहनेवाला बुखार) धातुगतज्वर श्रोर तीनों दोषोंसे उत्पन्न ज्वरको नष्ट करता है।

४. पंचिनम्ब चूर्ण-नीमपंचांग ( जड़, पसी, फूल, फल और छाल ) ६० तोले, लोइ भस्म या (मएडूर भस्म), छोटी हरड़, पंवाड़के बीज, वित्रक-मूल, भिलावा, बायविडङ्ग, मिश्री, श्राँवला, इल्दी पीपल, कालीमिर्च, सोंठ, बावची, अमलतासका गृदा और गोखरू, ये १४ ऋौषधियाँ ४-४ तोले लेवें। सबको मिला कपड़छान चूर्णकर भांगरेका रस, खैरकी छालका अष्टावशेष क्वाथ तथा विजयसार के अष्टावशेष क्वाथकी १-१ भावना देकर सुखा चूर्ण बना लेवें। मात्रा-४-४ माशे दिनमें ३ बार खैरकी छालके क्वाथ या घृत,शहद अथवा रोगानु-रूप अनुपान के साथ देवें।

यह चूर्ण सब प्रकारके कुछ, दूषी विषके उपद्रव-रूप कुछ पाचनविकारसे उत्पन्नकुछ, फिरंगके उप-द्रवरूप कुछ, भगंदर, श्लीपद, वातरक्त, नाड़ीवर्ण, विषप्रकोप, सब प्रकारके प्रमेह, रक्तविकार, प्रदर, शिरद्द, मेदोनुद्धि, शिरद्द श्रीर शारीरिक निर्वेलता श्रादिको दूर करता है।

६, अशीहर वटी—तीमकी निम्बोली, बकायन की निबोली, बीज निकाली हुई मुनक्का और छोटी हरह ४-४ तोले और घीम भूनी हींग ३ तोले लेवें। मुनक्काको छोड़ ४ औषधियों का कपड़-छान चूर्ण करें। फिर मुनक्का मिला, पीसकर छोटे बेरके समान गोलियाँ बना लेवें। इनमेंसे १ से २ गोली दिनमें २ बार सुबह शाम बकरीके दूधके साथ लेते रहें। इन गोलियों के सेवनसे रक्तार्श और शुक्कार्श, दोनों में लाम पहुंचता है। रक्तसाव जल्दी बन्द होता है अग्रेर बेदना होती हो, वह भी दूर होती है।

७. निम्बादि तैल—निम्बोलीका तैल २॥ सेर, हरताल, मैनसिल २॥-२॥ तोले, चमेलीके पान, मजीठ, मुलहठी, भिलावा, अगर, चन्दनका बुरादा और इलायची, प्रत्येक ४-४ तोले लें। हरताल आदिका कल्क (चटनी) बजाकर तैलमें मिलावें और ४ सेर महा डालकर मंदाग्निपर तैल सिद्ध करें।

इस तैलमें बत्ती भिगोकर भगंदर श्रौर नाड़ी व्रम् (नास्र) के छिद्रमें रोज़ रखनेसे थोड़े ही दिनों में पृयोत्पत्ति बन्द होती है श्रौर घाव भर जाता है। श्रन्य स्थानके सड़े हुए घाव, दुष्ट ब्रण, वल्मीः श्रादि सब कृमि या कीटासुजन्य श्रीर कोथम रोगों को यह दूर करता है।

नम्बादि मलहम—नीमके पानोंका स्तर ४० तोले, गोचृत १० तोले, रसकपूर १ तोला श्रो मोम २ तोले लेवें। पहले नीमके पत्तोंके रसमें गोचृ मिलाकर मंदाग्निपर रसको जला देवें। फिर गोचृ में मोम श्रीर रसकपूर मिलाकर मलहम बना लेवें यह मलहम सब प्रकारके अगोंको दूर करता है ज़हरी, फैलनेवाले अग जल निकलनेवाले और पृ निकलनेवाले अगोंको यह नष्ट करता है।

वक्तव्य-दुष्ट व्रणोंको रोज़ नीमके पानोंकेका। से घोते रहना चाहिये। एवं पूय या व्रणका क दूसरे स्थानमें न लगे, यह सम्हालना चाहिये।

े पंचितिक वृत नीमकी अन्तरछाल, कर् परवल के पान, छोटी कटेली, गिलोय और वासक छाल, इन ४ औषधियोंको १-१ सेर मिलाकर भ सेर जल में डालकर चतुर्था श काथ करें। फिरका को छान २४६ तोले घी और जिफला कल्क ३२ तो मिलाकर मंदाग्निपर चृत सिद्ध करें। इस चृतमें आध से १ तोला दिनमें २ बार शक्करके साथ या भोजनके प्रारम्भमें प्रथम ग्रासके साथ या कैचेः (Cachet)के भीतर भरकर देते रहनेसे कुछ, त्वच रोग, कराठ-माल, नाड़ीवर्ण और भगंदर श्राविं लाभ पहुँचता है। (क्रमण

# ग्रीषध विकी-एजेन्सियाँ देनी हैं।

कृष्ण-गोपाल धर्मार्थ त्रोषधालय की रसायनशाला में निर्मित त्रोषधियाँ श्रोर श्रोषधालय की श्रोर से प्रकाशित पुस्तकों बेचने के लिये प्रान्त नगरों ग्रामों तथा कस्बों में स्टॉकिस्ट बनाना व एजेन्सिं देना है। इसके लिए विकी एजेन्सियाँ रखने की चाहना वाले पत्र व्यवहार करें। व्यवस्थापक

कृष्ण-गोपाल आयुर्वेदिक औषधालय कालेड़ा-बोगला, अजमेर।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

पठित

भू

गुण्ध का स

में रख की है व लेख इन्दीर

प्रारंशि वैद्यों है, त पुस्तक

हृद्य द्रव्यर्

प्रकार्ग ता॰ Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# गांवों में ऋषधरत्न द्वितीय खएडके लिये अनुभवी चिक्तिसकों की शुभ-सम्मतियाँ

वैद्यग्त डॉ. कविराज प्रतापसिंहजी डी. एस्-सी (त्रायुर्वेद) प्राणाचार्य, रसायनाचार्य, भूतपूर्व डायरेक्टर त्रायुर्वेद—विभाग (राजस्थान) प्रिंसिपल राजकुमार सिंह त्र्रायुर्वेदिक कॉलेज इन्दौर की शुभ-सम्मति

पुस्तक का मैंने त्राद्योपान्त त्रवलोकन किया यह पुस्तक प्रत्येक वैद्य त्रायुर्वेदीय छात्र तथा पठित जनता के साथ दर समय रहनी चाहिये।

इस पुस्तक के दोनों भाग पढ़ लेने से वनस्पित शास्त्र के साथ साथ उपयोगी वनस्पितयों के गुण्धर्म जानकर विञ्चपुरुष अपनी स्वयम् चिकित्सा कर सकता है, एवं गांवों में होने वाली श्रीषधियों का सदुपयोग कर सकता है।

श्रायुर्वेद विद्यालयों में इसका पाठ्यक्रम में सम्मिलन कर पठन-पाठन तो होना ही चाहिये।

मेरी सम्मित में गवर्न मेन्टका कर्तव्य है कि इस पुस्तकको प्रत्येक श्रायुर्वेदिक, एलोपेथी श्रौषधालयों में रखने की श्राह्मा दें, एवं पटवारियों, तहसीलदारों व कलेक्टरों के यहाँ इसे रखवादें, ताकि वे जनता की सेवा में इसका उपयोग कर सकें। गांथों में श्रौषधरत्न बहुत ही उपयोगी पुस्तक है, प्रकाशक व लेखक थन्यवाद के पात्र हैं।

इन्दीर ता० ६-११-४३

क० प्रतापसिंह

श्री पं० विश्वनाथ जी द्विवेदी त्रायुर्वेदाचार्य अध्यापक चिकित्सा (त्रायुर्वेद) किंग जार्ज मेडिकल कॉलेज, लखनऊ की शुभ-सम्मति

"गांवोंमें श्रोषधरत्न" नामक द्वितीय भाग की एक प्रति मिली, पुस्तक बहुत ही उपादेय है। प्रारंभिक सूची इसकी बहुत महत्वपूर्ण है। यह पुस्तक वास्तव में ग्रामीणों की अपेचा अधिकतर वैद्यों व विद्यार्थियों को लाभकर होगी। यद्यपि प्रारम्भ के पारिभाषिक श्रंश देकर चेष्टा की गई है, तथापि संज्ञायें ग्रामीण सामान्य जन नहीं समभ पायेंगे। नि:सन्देह कहा जा सकता है कि, यह पुस्तक बहुत उपादेय होगी, श्रिधकांश द्रव्य श्रामों में मिल सकते हैं। श्रापके इस प्रकाशन का हम हदय से स्वागत करते हैं। प्रथम भाग तो वास्तव में ग्रामों के लिये ही था। यह तो विद्यालयों में द्रव्यगुण शास्त्र की शिचा में सहायक होगा।

पूज्य स्वामीजी महाराज को ऐसे उत्पादन के लिये बधाई है, आशा है ऐसी पुस्तकें और प्रकाशित होंगी।

ता॰ २७-११-४३

भवदीय, विश्वनाथ

गालय की एजेन्सिये स्थापक

ा, वल्मीः इकोथमः

का खर

नोला श्रो

समें गोव

किर गोव

वना लेवं

करता है वे और प्र

ानों के का

स्का जा

वाल, कहा

ीर वासर

नाकर ४

किर का

क ३२ तो। स घृतमें रके साथ

या कैचे। इ.छ. त्वच

इर ग्राहिं

(ক্রময়

हेये।

मेर।

Digitized by Arya Samai Foundation Chemai and eGangotri आचार्य नित्यानन्दजी सारस्वत शास्त्री आयुर्वेदाचार्य पिलानी (राजस्थान) की शुभ-सम्मित

मैंने "गांवों में श्रोषधरत्न" (द्वितीय खराड) को आद्योपान्त पढ़ा वस्तुतः यह अन्थ अपने ढंग । अनुठा है। कृष्ण-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ औषधालय ने इस अन्ध को प्रकाशित कर आयुर्वेदि साहित्य के एक अभाव की पूर्ति की है इस प्रकार के उपयोगी अन्ध के प्रकाशन के लिये में संस्था। हार्दिक अभिनन्दन करता हूँ। मेरे विचार से इस विषय के अन्ध का प्रथम संस्करण इससे अधि उपयोगी नहीं वन सकता था। आयुर्वेदीय शिक्षण संस्थाओं में यह अन्ध अनिवार्य रूप से पढ़ा जाना चाहिये।

ता० ४ दिसम्बर १६४३

नित्यानन्द

त्रायुर्वेद वृहस्पति सोमदेवजी शर्मा साहित्यायुर्वेदाचार्य ए. एम. एम. डी. एस. सी. लेक्बा त्रायुर्वेद विभाग फार्मेकालोजी डिपार्टमेन्ट मेडिकल कॉलेज लखनऊ की शुभ-सम्मति

"गांवों में श्रोषध रत्न" द्वितीय भाग पढ़कर श्रत्यन्त प्रसन्नता हुई इस द्वितीय भाग के प्रारम्भ संक्षित वनोषध परिचय श्राधुनिक विद्यानानुसार देकर गांवों में पाये जाने वाली १९८ श्रोषधियों श्रकारादि कम से परिचय तथा प्रयोग विस्तार के साथ देकर पुस्तक को सर्व साधारण श्रोर वे वन्धुश्रों के लिये श्रत्युपयोगी बना दिया है। मतभेद वाली तथा श्रप्रसिद्ध श्रोषधियों के चिन्न भी समें दे दिये हैं। पुस्तक की उपादेयता इसी से प्रगट है कि इसके लेखक श्री खामी कृष्णानन्दजी ने प्रपुस्तक के निर्माण में ४० से श्रिधक पुस्तकों की सहायता ली है। हम ऐसी उपयोगी पुस्तक के स्वामीजी महाराज को श्रनेकश: धन्यवाद देते हैं। श्राशा है वैद्य तथा वैद्यक प्रेमी डॉक्टर श्रीर साधार प्रामीण जनता इस पुस्तक से लाभ उठांकर श्रपना तथा श्रपने परिवार का कल्याण करेगी।

तारीबः १२-१२-४३

दः सोमदेव शर्मा सारस्वत

श्री॰ जे॰ न॰ सक्सेना -त्र्रग्डर सैक्रेटरी स्वास्थ्य सचिवालय-( Ministry of Health

"गांवों में श्रोषधरत्न" द्वितीय खर्ड पुस्तक की एक प्रति प्राप्त हुई मुक्ते यह लिखते हुए प्रस्त्र होती है कि श्रोषधालय इस उत्तम ग्रन्थ प्रकाशन करने के लिए वधाई का पात्र है।

मेरा विश्वास है कि यह प्रन्थ प्रामीण जनता की चिरकालीन आवश्यकताकी पूर्ति करें। श्रीर जहाँ आयुर्वेद प्रणाली के योग्य चिकित्सकों का अभाव है वहाँ एक साधारण गृहस्थ भी इसी सहायता से औषधोपचार करके जनता को लाभ पहुंचा सकेगा।

पक बार पुनः आपको धन्यवाद देता हूँ।

ता. ३-१२-४३ ई०

त्र्यापका विश्वसनीय जे० एन० सक्सेना ल

ब

6

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कविराज पुरुपोत्तम देवजी त्रायुर्वेदालंकार भिष्णाचार्य एम. ए. एम. एस. गोल्ड मेडलिस्ट, प्रधान वैद्य-राजकीय त्रायुर्वेद चिकित्सालय हैदराबाद की शुभ-सम्मति

"गांवों में श्रोषधरत्न" नामक पुस्तक गुद्दियों में लाल के समान है। ऐसे श्रद्भुत प्रभावशाली श्रोषध रत्नों का सचित्र वर्णन, परिचय, उत्पत्ति, स्थान, उपयोग, गुण धर्म, रासायनिक प्रयोग, यह सब एक साथ ही गागर में सागर के समान संगृहीत कर दिये गये हैं।

द्रव्य गुण के पढ़ने के लिये यह आदर्श पुस्तक है तथा चिकित्सकों के लिये उत्तम (Reference Book) है। इस के लेखक व प्रकाशक श्री स्वामी कृष्णानन्दजी महाराज व ठाकुर नायू सिंहजी आयुर्वेद जगल् के धन्यवाद के पात्र हैं। आशा है उनके सत्त्रयल एवं निष्काम पूर्ण भावना के परिणाम स्वरूप आयुर्वेद के अष्टांग की पाठ्य पुस्तकें प्रकाशित करने का श्रेय कृष्ण-गोपाल धर्मार्थ श्रीषधालय के सिर होगा।

हैद्रागद (दिच्चण) }

पुरुषोत्तम देव मुलतानी

श्रीमान् वैद्यराज प्रागजी मोहनजी राठोड़ ''चिकित्सक"-सम्पादक-शरीर और स्वास्थ्य, जन्मभूमि-प्रवासी-बंबई की शुभ-सम्मति

"गांवों में श्रोषधरल" पहला श्रोर दूसरा भाग मिला। श्राभार, इनको ऊपर-ऊपर से देखिलया है। इसका संकलन श्रोर विवेचन श्रातिशय सुन्दर श्रोर स्पष्ट है। इसकी विशेष विशिष्टता यह है कि, श्रन्य श्रन्थों में वनस्पित सृष्टिका वैज्ञानिक परिचय देखने को नहीं मिलता, वह इसमें विस्तृत रूप से दिया है। वैद्यकीय विज्ञापन में वनस्पित परिभाषा (Botanical terms) श्रानिवार्य है। उसे श्रापने परिश्रम पूर्वक इसका विवेचन किया है। यह विद्यार्थीवर्ग के लिये श्राशीर्वादरूप बनेगा, इसमें संदेह नहीं है। मैं इस श्रंथ का हदयपूर्वक स्वागत करता हूँ।

ता. ३०-११-४३

वैद्य प्रागजी मोहनजी राठोड़

### डॉक्टर पं० गुरु शरणदासजी महाराज — सिमला की शुभ-सम्मति

"गांवों में श्रोषधरत" दितीय खरड मिला। यह सचमुच एक दिव्य रह सिद्ध होगा। श्रामीण लोग, जो श्रधिक पढ़े नहीं हैं, वैद्य श्रोर डॉक्टरों का खर्च नहीं दे सकते हैं, वे थोड़ा-सा भी हिन्दी बोध रखने पर श्रपनी रक्षा श्राप ही कर सकेंगे। मैं यह बात कहे बिना नहीं रह सकता कि यही एक जनता रूप जनार्दन की सच्ची सेवा है। इस संस्था के सेवा कार्य की उन्नति होती रहे श्रोर जनता का इस प्रकार के ग्रन्थ रत्न मिलते रहें, यह मैं हृदय से चाहता हूँ।

ताः १०-१२-४३

भवदीय गुरुशरख

स्सेना

ा-सम्मति

पने ढंग ह

आयुवें वि

र्ने संस्था।

ससे ऋधि

त से पढ़ा

ः लेक्चा

त प्रारम प्रौषधियोः

ए ऋौर वे

त्र भी स दजी ने ह

तक के वि

र साधा

रस्वत

Health

इए प्रसन्ध

पूर्ति करें।

भी इसर्

# Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri 'श्रायुर्वेद बृहस्पति'' वैद्य ख्यालीरामजी द्विवेदी, D. Sc. A.; श्रायुर्वेदाचार्य, श्रायुर्वेद-मार्तएड-इन्दौर की श्रुभ-सम्मति

परम पूज्य श्री खामी कृष्णानन्द जी महाराज द्वारा संकलित व कृष्ण गोपाल-धर्मार्थ श्रोष-धालय पो० कालेड़ा-कृष्णगोपाल (जि० श्रजमेर) द्वारा प्रकाशित "गांवों में श्रोषध रक्त" दितीय भाग ग्रंथ देखा। यह ३५० पृष्ठ से ऊपर का द्वितीय भाग श्रीखामीजी महाराज ने लोक कल्याण की ज्वलन्त प्रेरणासे इतने श्रल्पकालमें सम्पादित कर हमारे सम्मुख उपस्थित कर दिया है, यह उनके सुदृढ़ श्रध्यवसाय श्रोर जन कल्याणार्थ श्रात्मोत्सर्ग का श्रमुकरणीय श्रादर्श है।

पुस्तक में प्राय: १०४ वनस्पतियों का सचित्र वर्णन है। उनका परिचय तथा हिन्दी, बंगला, संस्कृत, गुजराती, मराठी श्रीर लैटिन भाषा में नामावली, उनका उद्भिक्त शास्त्रीय विवरण, उनका द्वयगुण प्राच्य श्रीर पाश्चात्य दृष्टि से उनके प्रयोगों की सूची व विवरण तथा उनके गुण्धर्भ श्रीर सामियक प्रयोग श्रीत विशद रूप से वर्णित किये गये हैं।

वनस्पतियों का परिचय और वर्णन पढ़कर उन्हें आसानी से पहिचाना जा सकता है और उनके भेषज करणों का विवरण देखकर श्रीषध-निर्माता उनका तथा उनकी तरह अन्य करणों का सुगमता से निर्माण कर सकते हैं। जन साधारण व सामान्य वैद्य भी उनके उक्त विवरणों के आधार पर उनका दैनिक उपयोग लेकर जनता को व स्वयम् को लाभान्वित कर सकते हैं। अतएव यह प्रन्थ औषध-निर्माताओं, जनसाधारण व वैद्यों व अन्वेषकों सब के उपयोग की वस्तु है।

पुज्य स्वामी जी महाराज ने अपनी इस आशीर्वाद स्वरूप अमफलरूपी सुकृति से सभी शास्त्रा-जुसन्धाताओं को आभारी बनाया है।

ता० २७-११-४३

वैद्य ख्यालीराम द्विवेदी

### भिषग्रत राजवैद्य पं॰ नन्दिकशोर जी शर्मा भिषगाचार्य डाईरेक्टर-राजस्थान आयुर्वेद विभाग (जयपुर) की शुभ-सम्मति

"गांवों में श्रोषधरत्न" द्वि० भागको मैंने ध्यान पूर्वक देखा है, वनस्पति-परिचय श्रायुर्वेदकी मूल भित्ति है। इसका इतना सर्वागसम्पूर्ण विवेचन श्रव तक किसी एक ग्रन्थ में मिलना कठिन था।

आधुनिक वनस्पित शास्त्र की विवेचना भी इसमें मिलती है, अनेक अनेक भाषाओं के प्रसिद्ध नामों से वनस्पितयों का उल्लेख एक महत्वपूर्ण विषय है, इतना परिश्रम खामी जी जैसे प्रतिभा सम्पन्न लेखक ही कर सकते हैं।

इस कृति का वैद्य-जगत् में श्रादर होगा। मैं इसका हृदय से प्रचार चाहता हूँ।

ता० २७-११-४३

राजवैद्य नन्दकुमारजी शर्मा

न ऋषिषियाँ सततन्त्रसार के पाठ अनुसार ननाई जाती हैं



## कृष्ण गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ श्रोषधालय

में निर्मित

# श्रोपधियोंका सूचीपत्र

ता० १ जनवरी १६४४

~~~

इस त्रीषधालयकी सब सम्पत्ति जनता जनार्दनकी सेवा के लिये है।

तार का पताः—"श्रीषधालय" पो० श्रीर तारघर कालेड़ा-कृष्णगोपाल वाया नसीराबाद (श्रजमेर)

नोट-इससे पूर्वके तमाम सूचीपत्र रह कर दिये गये हैं।

रण की उनके बंगला, उनका र्व ग्रोर

no

त्र्योष-य भाग

है त्रीर पों का त्राधार त्रातपव

शास्त्रा-

इस ऋषिधाल्य की सब सम्पत्ति का उपयोग जनता-जनार्दन की सेवा के लिये ही होता

द्विवेदी

की मूल

प्रसिद्ध प्रतिभा

ी शर्मा

#### विशेष औषधियाँ

कृष्ण-गोपाल श्रायुर्वेदिक धर्मार्थ श्रोषधालयकी रसायनशालामें को श्रोषधियाँ तैयार होती हैं वे रसतन्त्रसार व सिद्धवयोगसंप्रहके पाठ श्रनुसार ही होती हैं। सर्वसामान्य श्रोषधियों सामान्यरूपसे प्रचित्त अस्में मिलाई जाती हैं। किन्तु राजा, महाराजा श्रोर धनवानोंके सेवन करनेके लिए विशेष सूल्यवान सस्मादि श्रोषधियाँ मिला, प्रयत्नपूर्वक निम्न प्रयोग तैयार कराये गये हैं:--

| <b>ग्रो</b> षधनाम           | १ तोला मूल्य               | ग्रोषधनाम                | १ तोला सृत्य |
|-----------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------|
| गोमेदमिण पिष्टी             | 34)                        | बृहद् ब्राह्मीवटी        | <b>*۰)</b>   |
| नीलम पिष्टी                 | १४)                        | बृहद् योगराज गुगगुलु     | *)           |
| पन्ना पिष्टी                | 94)                        | बृहद् वंगेश्वर रस        | 80)          |
| पुखराज पिष्टी               | २४)                        | बृहद् सुवर्णमालिनी वसन्त | 40)          |
| प्रवाल पिष्टी               | <i>( ( ( ( ( ( ( ( ( (</i> | याकृती                   | <b>50</b>    |
| माणिक्यपिष्टी               | 14)                        | योगेन्द्ररस              | 50)          |
| मुक्तापिष्टी                | 140)                       | वसन्तकुसुमाकर रस         | 40)          |
| वैकान्तभस्म                 | 30)                        | सुवर्णमालिनी वसन्त       | ₹0)          |
| वैड्यंपिष्टी                | २४)                        | चन्द्रप्रभावटी           | 3)           |
| श्रारोग्य वर्द्धिनी (नं० १) | २॥)                        | सितोपलादि चूर्ण          | १ तोला ३)    |
| कुमारकल्याण रस              | €0)                        | नेत्रप्रभाकर श्रव्जन     | 4)           |
| चन्द्रोदय वटी               | 40)                        | बच टिकिया×               | 111)         |
| नवजीवन रस                   | 85)                        | सितोपलादि टिकिया         | १ तोला ४)    |

×बचकी टिकिया मस्तिष्कमें रुके हुए कफ, मल श्रादिको दूर करती है श्रीर स्मरण-शक्ति बढ़ाती है। मात्रा-२-२ टिकिया सुबह-रात्रिको ठंडे जलसे लेते रहें।

### हर समय काममें आनेवाली औषियाँ

त्रानन्दभैरवरस कुटजादिवटी गोदन्तीभस्म ज्वरकेसरीवटी ज्वरमुरारी श्रकं कर्पूरधारा दन्तप्रभाकरमंजन नागगुटिका नेत्रप्रभाकर श्रंजन पंचगुणतैल श्रवालिष्टी श्रतिसार, ज्वर, प्रतिश्याय पर पक्वातिसार, रक्तातिसार पर ज्वर, प्रदर पर नूतनज्वर, मलावरोध पर विषमज्वर, शीतज्वर पर श्रपचन, वमन, दस्त लगना दांतोंको साफ करनेके लिए प्रतिश्याय, ज्वर, श्रक्चि पर श्रांखोंका तेज बढ़ानेवाला व्यारोपण, पीढ़ाशामक हड्डियोंकी निर्वलता, रक्तपित्त बालकोंकी निर्वलता पर

लाचा अर्क छुरी श्रादिका घाव पर लोहवान अर्क मांस, चमड़ी से रक्तस्राव वेदनाहर बाम वेदनाशमन करनेवाला शिर:शुलांतक बाम शिर दर्द पर संजीवन अर्क श्रपचन, के, दस्त लगना संचेतनी वटी सन्निपातमें बेहोशी संजीवनीवटी श्रामज्वर, मोतीभरा, श्रपचन सितोपलादिटिकिया स्बीखांसी, कंठदोष, दाह सिद्धप्रागेश्वररस ज्वर, श्रतिसार पर सुतशेखररस वातपित्तप्रकोप, मोतीकरा स्वादिष्टपाचन चूर्ण श्रहचि, श्रक्षिमान्य पर स्वादिएविरेचन चूर्ण मबावरोध, श्रामवृद्धि पर

mo

Tho

18

जनता-जनादन

गया है

क्राया

नहीं

रजिछड

योग

क कि

लाभार्ध

18

बंधुयों

नेहा

नथा

साधारण

田田

हम ख्रीपश्रात्रम

# भस्म, रसायन, गुटिका ८० तोलेकी पैकिंगमें भी मिल सकेगा । मृत्य ४० तोलेके हिसाब से गिनकर २॥%कम किया जायगा । —व्यवस्थापक

#### भस्म

गन

ल्य

सर्व साधारमा नया वैद्य बंधुओं के लाभार्थ कोई योग रजिष्टर्ड नहीं कराया गया

|           | Fig. James James V                 |                                         | 144       |         |          |           |          |
|-----------|------------------------------------|-----------------------------------------|-----------|---------|----------|-----------|----------|
| mo        | नाम ग्रीवध                         | उपयोग स्                                | ल्य १ तो. | ४ तो.   | १० तो. २ | ० तो. ४०  | ने तोला  |
|           | अकीक अस्म                          | ह्रच, शीतल                              | 911)      | ६॥)     | 35111-)  | २४।=)     | 8011-)   |
| TE SE     | अकीक पिष्टी                        |                                         | 911)      | ६॥।)    | 9 2111-) | 581=)     | 8011-)   |
| the       | श्रधक सत्व भस्म ४० पुटी            | चय, नपुंसकता                            | 84)       | २०२॥)   | •••      | •••       |          |
| निये      | अभ्रक भस्म ६०० "                   | चय, श्वास, कफवृ                         | द्धे ४५)  | 20211)  |          | •••       | •••      |
| पह<br>वि  | " " 300 "                          | 1 22 22 22                              |           |         |          |           | •••      |
|           | ,, ,, 200 ,,                       | 11 33 11 33 33                          | 90)       | 84)     | 5×11)    | 1 4 3 11) | •••      |
| सेवा      | " " 90 "                           | , ,, ,, ,, ,,                           |           | 33111)  |          | 353111=)  | •••      |
| 98        | ,, ,, ¥0 ,,                        | ,, ,, ,,                                | (3        | २७)     | 291-)    | (॥७३      | •••      |
| of the    | उपप्रचा ॥                          | पित्तप्रकोप, तृषा,                      | वसन १४।)  |         | 9 2111-) |           |          |
|           | कान्तलोह भस्म                      | पागड, कफप्रकोप                          | (3        | 20)     | 491-)    | ं ६७॥)    | •••      |
| 15-       | कासीस "                            | प्रदर, नष्टार्तव, पार                   | ड १।)     | * 411=) | 9011=)   | 201-)     | \$ 811=) |
| जनता-जन   | कासीसगोदन्ती भस्म                  |                                         |           |         | 9011=)   | 201-)     | 3 8 11=) |
|           | कुक्कुटाग्डत्वक् "                 |                                         |           | (3      |          |           |          |
| F         |                                    | , । । । । । । । । । । । । । । । । । । । | (a : III) | 31=)    |          | 8 51)     | २३।-)    |
| उपयोग     | di                                 | ज्वर, प्रदर                             |           |         |          |           |          |
| THE.      | गोद्न्ती भस्म<br>" " द पुरी गुलाबी | (1)                                     |           |         |          |           | 39)      |
|           |                                    | मचेल प्रत्य जीग                         | (ज्वर २।) | 90=)    | 138      |           | 191三)    |
| सम्पत्ति  |                                    |                                         |           |         |          |           |          |
|           | " " " , 2                          | हृदयपौष्टिक, शीत                        |           |         |          |           |          |
| सब        | जहरमोहराखताई पिष्टी                | हृद्यप्राष्ट्रक, सात                    | 1)        |         | 511-)    |           | 33)      |
| पुर       | जहरमोहरा भस्म                      |                                         |           |         |          | (三)       |          |
|           | ताम्रभस्म 💮 💮                      | उदररोग, यकुद्वि                         |           |         | 9011=)   |           | 3811=)   |
| म्रौषधालय | त्रणकान्तमणि पिष्टी                | 00-                                     |           |         |          | =31)      |          |
| वि        | त्रिवंग भस्म (२८ पुटी)             |                                         |           |         |          |           |          |
| 一种        | " " (9 ")                          | """                                     |           | 991)    |          |           |          |
| HO.       | तुत्थ "                            | फिरंग, सर्पविष                          | 91)       | +11=)   | 4011=)   | 201-)     |          |
|           | नाग " (१०० पुटी)                   | मधुमेह, नेत्ररोग                        | 85)       | 48) 8   | 0311=)   | 358)      |          |
|           | " " (%0 ")                         |                                         | 5)        | 38)     | €=1=)    | 330-)     |          |
|           | " " (38 ")                         | )) ))                                   | *)        | २२॥)    | 84111)   | =11)      | 34=1=)   |
|           | " " ({o ")                         | 35 37                                   | 3)        | 3 311)  | २५॥=)    | 8=111-)   | £4≡)     |
|           | नीलम "                             | च्चय, निर्वेतता,                        | उन्माद ४) | २२।।)   | 85111)   | =31)      | 84二三)    |
|           | " पिष्टी                           | n n                                     | " *)      | २२॥)    | हरा॥)    | =31)      | 34213)   |
|           |                                    |                                         |           |         |          |           |          |

| E                             | नाम ग्रोषध             | <b>उपयोग</b>                | मूल्य रतो. ४तो. १०तो. २०तो ४०तो.                        |
|-------------------------------|------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------|
| जाता                          | प्रवाल भस्म            | त्रस्थि दौर्वत्य, रक्तपित्त | 311) 81111) 35111-) 581=) 8011-)                        |
| त्र                           | प्रवाल पिष्टी          | 22 22 22                    | २) ६) १७=) ३२॥-) ६३॥)                                   |
| चलाया                         | पन्ना पिष्टी           | पित्तप्रकोप, निर्वलता, दाह  | ( \$) 5511) 85111) = 21) 8521=)                         |
|                               | पन्ना भस्म             | , ,, ,,                     | , , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,                 |
| न                             | पारद भस्म              | उपदंश ( फिरंग )             | \$) \$211) 82111) =31) 84≡1≡)                           |
| 8                             | पीरोजा पिष्टी          | विस्फोटक, हद्रोग            | (=43 (-111=8 (=1145 (1158 (5                            |
| डालकर                         | पुखराज भस्म            | रक्तविकार, शोष, हद्रीत      | , , , ,                                                 |
|                               | मराङ्गर भस्म (क्षीर)   | पायडु, शोथ, कामला           | , , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,                 |
| ानिधि                         |                        | " " "                       | , , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,                 |
| प्रति                         | मंह्रमाचिक (भौम-मगृहर) | दाह, पायडु, निर्वलता        | 311) 8111) 35111-) 581=) 8011-)                         |
|                               | मधुमंदूर (१७ पुटी)     | निर्वता, पाग्डु             | 31) 1=) 3011=) 301-) 3811=)                             |
| कभी                           | मल्ल पुष्प             |                             | ३) १३॥) २४॥=) ४८॥।-) ६४=)                               |
| -                             | मल्ल भस्म (नं. १)      | श्वास, त्रिदोष, फिरंग       | ३) १३।।) २४।।=) ४८।।।-) ६४=)                            |
| Pho =                         | मल्ल " (नं. २) काली    | कफज्वर, निमोनिया            | (130 (=1108 (=185 (118                                  |
| जाता                          | माशिक्य पिष्टी         | " "                         | 31) 411=) 3011=) 301-) 3811=)                           |
|                               |                        | मधुमेहकी निर्धलता, प्रद     | 7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1                 |
| मिलाया                        | माशिक्य भस्म           | 57 77 11                    | ४) २२॥) ४२॥॥) ८३॥) १४८॥॥)                               |
| 西                             | मौक्तिक पिष्टी (नं. १) | शीतल, पौष्टिक               | 350) \$00)                                              |
| The                           | " " (नं. २)            | 5) 91                       | ( ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) (                 |
| F                             | मुक्ताभस्म             | " "                         |                                                         |
| 到                             | राजावर्त भस्म          | उन्माद, नेत्ररोग            | ३) १३॥) २१॥=) ४८॥॥-) ६५=)                               |
|                               | राजावर्त पिष्टी        |                             | 3) 9311) 241140 (=1114)                                 |
| द्रब्याँ                      | रौष्य भस्म             | बातरोग, नेत्ररोग, चय        | 五) 3年) 年二三) 930-) …                                     |
|                               | " " १०० प्रेटी (कृष्ण) | 1 20 20                     | 35) 48) 30511=) 384)                                    |
| त्रादि                        | लोह भस्म (शतपुरी)      | पाग्ड, चय, संग्रहग्री       | ( /                                                     |
|                               | " " (प्रथमविधि)        | <b>" नपुंसकता</b>           | ٠٠٠ ١-١١١٥ و (=١١١عل (١١١٤ (٥                           |
| H                             | (ख्याप ।पाव)           | " । नवलता                   | ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١                   |
| F                             | " " (तृतीय विधि)       | 22 22                       | 0) 0-1                                                  |
| 田                             | 3,000                  | 77                          | 31 03111 5111-1                                         |
| T                             | and also               | भातलार, आरन्माद्य           | 111 211 01-1                                            |
| धय                            | and a seles (Brate)    | ागभणता, चथ                  | 901 981                                                 |
| श्रीषांघयों में सुवर्ष-मुक्ता | " " (कृष्ण)            | )) ))                       | 3) 63(1) 51(15)                                         |
| 57                            | वन मस्म (प्रथम विधि)   | मुत्रराग, वीर्यविकार        | 2) 03111 31115                                          |
|                               | (विताप प्राची          | 77 75                       | 3   0 3 11   2                                          |
|                               | " " (चतुर्थ विधि)      | फिरंग और वीयंविकार          | 8) 32) \$81) \$42) 350)<br>5) 3511) 45113) 82111-) 843) |
|                               |                        | जानामार                     | o) 15) 381) 34=) 930)                                   |

तो.

11-) ₹11) (=1 1=)

(=)

(13

1=)

38)

1-)

1=)

(=) (=) (1) (1)

) |=) =)

Tho

लाभार्थ कोई योग रजिछ्डे नहीं कराया गया

18

सर्व साधारण तथा वैद्य बंधुत्रों

1=) (0)

=)

三) 三) 三) (e)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | नाम श्रोषध              | उपयोग                      | भूल्य१तो. | ४तो.  | १०तो.   | २०तो. ४                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | उ०तो∙  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------|-----------|-------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | शंख भस्म                | श्रतिसार, शूब              |           |       |         | =1) 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | शुक्ति भस्म             | रक्तज्ञाव, नेत्ररोग        |           |       |         | 201-)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ्र पिष्टी               | 79 79                      |           |       | र।।।-)  | 581=) 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | गुआ भस्म                | रक्तसाव, जीर्धकास, शूर     |           |       |         | =1) 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |
| mo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | श्रुंग भस्म             | नियोनिया, श्वास, कास       | 111)      |       |         | 971)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |
| होता                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | × सुवर्ण भस्म           | चय, पागडु, निर्वेलता       |           | ६६४)  |         | •••                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | •••    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | सुवर्णमाचिक भस्म        | पागडु, टौंसिल, रक्तमाव     |           |       | 94)     | २=11) ४                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |
| cho cho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | संगेजराहत भस            | प्रदर, रक्तस्राव, दाह,     |           |       | 81-)    | جا) ۹                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |
| लिये                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | संगेयहृद भस्म           | श्रमरी, वृक्तशूल           |           |       | =11-)   | 981-)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |
| 115                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | संगेयहृद पिष्टी         | 25 21                      |           |       | 1011=)  | २०1-) 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |
| सेवा                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | संगेयसव भस्म            | हद्रोग, रक्तसाव            |           |       | 9011=)  | २०1-) ३                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |
| र्ड                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | " पिष्ठी                | 22 22                      |           |       | 17111-) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | स्फटिकमणि भस्म          | रक्तसाव, उरःचत, नेत्ररो    |           |       | 17111-) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |
| The state of the s | हरताल पुष्प             |                            | 3)        |       |         | 8=111-)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | " भस्म                  | 79 77 99                   |           |       | 481-)   | 8011)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |
| जनता-जनाद्                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | हरतालगोदन्ती अस्म       | निमोनिया, काली खांसी       |           |       | (-1115  | 281=) 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3011-) |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | A Maria                 | G SHOW                     |           |       |         | Shirt of                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |        |
| डपयोग                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Service State State St. | कूपीपक्व र                 | सायन      |       |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |
| ल                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | × ग्रष्टमूर्ति रसायन    | फिरंग, कृष्णाज्वर          | 97)       | 84)   | 10711=) | (438                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ताल सिंद्र              | कुष्ठ, रक्तविकार, वातरक    | (3        | २७)   | 491-)   | हणा)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | •••    |
| di)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | × ताल चन्द्रोदय         | ,, ,, ,, ,, ,, ,,          | - E)      | 3 (   | ६=1=)   | 930-)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | •••    |
| सम्पत्त                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | त्रिपुरभैरव रस          | फिरंग, संधिवात             | ٤)        | २७)   | 491-)   | ६७॥)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | •••    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ×पूर्णचन्द्रोदय रस नं १ | त्तय, निर्वलता, त्रिदोष    | 80)       | 150)  | •••     | •••                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | •••    |
| सब                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | " " " ?                 | 27 27 29                   | 30)       | 84)   | =१॥)    | 18511)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | •••    |
| क्ष                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | पञ्चस्त                 | श्वास, कास, उरस्तीय        |           | 20)   |         | THE RESERVE TO SERVE | •••    |
| श्रोषधालय                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | मल्लसिंदूर              | फिरंग, कुष्ठ, पन्नाघात     |           | 20)   |         | ६७॥)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |
| वधा                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ×मल्ल चन्द्रोदय         | ,, ,, ,,                   |           |       |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |
| 南                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | माणिक्य रस              | बहुमूत्र, मेदवृद्धि, श्वास |           |       |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |
| HS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | रससिंदूर (षड़गुण)       | हृद्य,वातहर, कफव्न         |           |       |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | •••    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | रससिंदूर (द्विगुगा)     | हृद्यपौष्टिक, वातहर        |           |       |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | " (समगुग्)              | n n                        |           |       |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 350)   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | व्याधिहरण रस नं १       | फिरंग, कुष्ठ, नाड़ीवरा     |           |       |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ण मं. २                 | n n n                      | 4         |       |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | •••    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                         | मेदोवृद्धि, कर्याल         | •         | (05)  | 491-)   | 8911)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | × शिलाचन्द्रोदय         | 22 22 22 32 34 34          | 5         | ) 34) | इपाइ)   | 150-)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |

| i |                                                                           |
|---|---------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                           |
| ŝ |                                                                           |
| 1 |                                                                           |
| į |                                                                           |
| - |                                                                           |
|   | mo                                                                        |
| I | 1100                                                                      |
| I |                                                                           |
| ١ | Deser                                                                     |
| ĺ | 10                                                                        |
| ĺ | -                                                                         |
| į | · ho                                                                      |
| I | 1000000                                                                   |
| 1 | -                                                                         |
| Í | (Inc/                                                                     |
| I | 100                                                                       |
| ŧ | -                                                                         |
| î | SA                                                                        |
| ŀ | Japan .                                                                   |
| ı | 12                                                                        |
| ı | -                                                                         |
| ŀ |                                                                           |
| ì | 1C                                                                        |
| 1 | . 10                                                                      |
| ĺ |                                                                           |
| ١ | -                                                                         |
| ĺ | 15                                                                        |
| ı | Anna                                                                      |
| ľ | 'H                                                                        |
| ĺ |                                                                           |
|   |                                                                           |
|   | CLC                                                                       |
|   | 10                                                                        |
|   |                                                                           |
|   | plan                                                                      |
|   | 10                                                                        |
|   | cha                                                                       |
|   | -                                                                         |
|   | Sepa-                                                                     |
|   | 16                                                                        |
|   | 1                                                                         |
| ŝ | 10                                                                        |
|   | 9                                                                         |
|   | -                                                                         |
|   | ne                                                                        |
|   | Prime                                                                     |
|   | 16                                                                        |
|   | Allen .                                                                   |
|   | 10                                                                        |
|   |                                                                           |
|   | -                                                                         |
|   | 10                                                                        |
|   | -                                                                         |
|   | 1                                                                         |
|   | 7                                                                         |
|   | 0                                                                         |
|   | 100                                                                       |
|   | ()                                                                        |
|   | 4014                                                                      |
|   | -                                                                         |
|   | 1-5-                                                                      |
|   | 10                                                                        |
|   |                                                                           |
|   | 1                                                                         |
|   | CP                                                                        |
| ı |                                                                           |
|   |                                                                           |
|   | 0                                                                         |
|   | D#                                                                        |
|   | 129                                                                       |
|   | सुरत                                                                      |
|   | Hed                                                                       |
|   | hth k                                                                     |
|   | न सम्प                                                                    |
|   | मुन सुरुष                                                                 |
|   | सब सम्प                                                                   |
|   | सब सम्प                                                                   |
|   | ते सब सम्प                                                                |
|   | की सब सम्प                                                                |
|   | की सब सम्प                                                                |
|   | नि सब सम्प                                                                |
|   | य की सब सम्प                                                              |
|   | ाय की सब सम्प                                                             |
|   | लय की सब सम्प                                                             |
|   | ालय की सब सम्प                                                            |
|   | गालय की सब सम्प                                                           |
|   | घालय की सब सम्प                                                           |
|   | पधालय की सब सम्प                                                          |
|   | विधालय की सब सम्प                                                         |
|   | मौष्यालय की सब सम्प                                                       |
|   | श्रीप्यालय की सब सम्प                                                     |
|   | ऋषिधालय की सब सम्प                                                        |
|   | । ऋषिधालय की सब सम्प                                                      |
|   | स ऋषिघालय की सब सम्प                                                      |
|   | इस ऋषिधालय की सब सम्प                                                     |
|   | इस ऋषिधालय की सब सम्प                                                     |
|   | इस ऋषिधालय की सब सम्प                                                     |
|   | इस ऋषिधालय की सब सम्प                                                     |
|   | इस ऋषिधालय की सब सम्प                                                     |
|   | इस ऋषिधालय की सब सम्प                                                     |
|   | इस ऋषिधालय की सब सम्पत्ति का उपयोग जनता-जनाद्न की सेवा के लिये ही होता है |

|                                | नाम श्रोषध                             | उपयोग                           | मृत्य १                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | तो. ४तो               | . १०तो.   | २०तो.     | <b>धक्तो</b>           |
|--------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------|-----------|------------------------|
| F                              | समीरंपन्नगरस                           | श्वासरोग, शीतांग सरि            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>三</b> ) 3 <b> </b> |           | 930-)     |                        |
| नाता                           | × सुवर्णभूपित रस                       | वातप्रकोप, विषविकार             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | (०)२३७।               |           | 120-)     |                        |
| वि                             | सुवर्ण वंग                             | वीय विकार, प्रदर                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ४) २२॥                |           | 511)3     | ·===1                  |
| चलाया                          | YEAR THE COLUMN                        |                                 | 10 to 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                       | , • (111) | 711/1     | 44I=)                  |
|                                |                                        | पर्पर्ट                         | Ì                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                       |           |           |                        |
| र नहीं                         | श्रभ्र पर्पटी                          | चय श्रीर सगमीवस्थामें           | त्रतिसार                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3) 931                | 1) २४॥=)  | 8=111-)   | 82=1 8                 |
| निक                            | अष्टामृत पर्पटी                        | संप्रहणी                        | 1.09%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ४) २२॥                | ) 85111)  | E31)      | シャニー                   |
| डालकर                          | ताम्र पर्पटी                           | संग्रहणी, यकृद्विकार            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                       | ) २४॥=)   |           |                        |
|                                | पंचामृत पर्पटी (प्र० हि                |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                       | ) ३६॥)    |           |                        |
| प्रतिनिधि                      | """(镇0                                 | ao) " "                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 811) 20               | 1) ३८॥)   | ७३ =)     | 8 111 8                |
| र्म                            | वागुदा "                               | ज्वर, श्रामसंग्रहणी             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 31) 30=               | =) 981)   | 3 811=)   | 09I=)                  |
| कभी                            |                                        | वि०) रक्तप्रदर, रक्तातिसार      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                       | 1)97111-) |           | , ,                    |
| -                              | " " (द्वि०)                            | विधि) " "                       | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 11) 811               | 1)92111-) | 581=)8    | 1011-)                 |
| Pho                            | विजय "                                 | श्वसह संग्रहणी                  | ३                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ॥) १४॥।               | (=11135)  | ४६।।।=) १ | - 1                    |
| जाता                           | मल्ल "                                 | श्रामातिसारसह संप्रहर्ण         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                       | (=13 (    |           | 831-) F                |
|                                | ×रत्नविजय पर्पटी                       | पित्त संग्रहणी                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ×)99=11               |           |           | Ch                     |
| मिलाया                         | रस पर्पटी                              | न्तनसंग्रहणी                    | 91                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1) [11]               | 92111-)   | २४।=) ४   |                        |
|                                | लोह "                                  | पाग्डुसह संग्रहणी               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                       | १२॥=)     |           |                        |
| पाळ                            | श्वेत "                                | सूत्रकृच्छ, श्रम्लिवत           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                       | (-18      |           | ا (=۱۱۶                |
| तुर्व                          | शीतल "                                 | " भ्रम्लिप्त                    | Train 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                       |           | حا) ء     |                        |
| 15                             | ×सुवर्गा "                             | त्रम्त्रचय, संग्रहणी            | २ट                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | (550 (                |           | •••       | と11三) 1<br>は<br>は<br>は |
|                                | TO SHAPE SEE                           | TITTON                          | STREET, STREET |                       |           |           |                        |
| द्रव्यो                        |                                        | खरलीय रह                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                       |           |           | on on                  |
| क्ष                            | श्रगस्तिसृतराज रस                      | पकातिसार, निरामसंग्रह           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | १) २२॥)               |           | •••       |                        |
| W                              | श्रग्नि रस                             | कफसंग्रह, उरःचत                 | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1) +11=)              | 9011=)    | २०1-) ३१  | EII=) E                |
| 1                              | श्रग्निकुमार                           | श्रिग्निमांच, श्रजीर्था, उद्य   | वात १।                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1) [11]               | \$ 2111-) | 281=) 80  | 39) H                  |
| H-1                            | श्राग्नतुएडा वटा                       | श्राग्नमांच, उदरश्ल, एपेंडी     | साइटिस :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1) 811)               | 511-)     | 9 81-)    |                        |
| सिवा                           | त्राचन्त्रशाक रस                       | सन्निपात, विषमज्वर              | २।                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1) 991)               | 31=)      | 8011=)    | प्र (130               |
| T                              | श्रमृतार्णव रस                         | श्रजीर्थं ज्वर, मानसविक्        | वि !                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1) 811)               | 511-)     | 981-)     | 39)                    |
| र्न                            | अमर खुन्दरा (प्रथम।व                   | ाध) नृतनज्वर, प्रातश्याय        | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1118                  | 711-1     | 1-120     | 20)                    |
| श्रीष्धियों में सुनर्धे-मुक्ता | " " (।द्व० वि                          | धि) श्रपस्मार, यकृद्विकृति, ज्व | वर १॥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ) हा॥)                | 9 2111-)  | 281=) 80  | 11-)                   |
| 和                              | श्रमीर रस                              | फिरंग (गर्मी)                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                       | €=1=)     |           | •••                    |
|                                | श्रद्धींगवातारिरस<br>श्रश्री: कुठार रस |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                       | ४२॥)      |           |                        |
|                                |                                        |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                       | 12111)    |           |                        |
|                                |                                        | ली)नूतनज्वर, मलावरोध, विष       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                       | 90=) 3    | २।।-) इ   | ३।।)                   |
|                                | CC-0.                                  | In Public Domain. Gurukul Kar   | ngri Collecti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | on, Harid             | war       |           |                        |

४०तो.

१८।=)

8 수드) 수드(드)

(三43

85111)

85111

91=) 911-)

911-) 99-) 31-)

11=)

(13) (13) (13) (13) (13)

三) 一)

mo

हाता

The

लिये

18

सेवा

45

उपयोग जनता-जनादेन

18

सुरुपति

सन

ऋौषघालय की

新

Serrer Se

सर्व साधारमा तथा वैदा जंधना के

|   | नाम श्रीषध                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | उपयोग सृत्य                             | १तो            | . ४तो.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | १०तो.        | २०तो.   | ४०तो.  |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|--------|
|   | अधिनीकुमार रस                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | पित्तप्रमेह, श्रतिसार, बहुमूत्र         | 3)             | 1311)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | •••          |         | •••    |
|   | त्राखुविषान्तक रस                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | सूपकविष                                 | 2)             | (3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 90=)         | इरा।-)  | ६३॥)   |
|   | ज्ञानन्दभैरव रस (न्नति०)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | श्रतिसार, ज्वर, प्रतिश्याय              | 3)             | 811)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | =11-)        | 941-    | 33)    |
|   | " " (कास)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | कास, प्रतिश्याय                         | 9)             | 811)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 511-)        | 9 = 1-) | 33)    |
| , | श्रामवातप्रमिथनी वटी                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>ग्रामवात</b>                         | ३)             | 9311)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2411=)       | 8=11-)  | 84三)   |
| , | आरोग्यवर्द्धिनी (नं० १)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | उदररोग, कुष्ठ, ज्वर, शोथ                | 911)           | ६॥।)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 97111-)      | 581=)   | 8011-) |
|   | " " (नं०२)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | , ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, , | 3)             | 811)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 511-)        | 9 51-)  | 33)    |
|   | इच्छाभेदी रस                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | सत्तावरोध, विषप्रकोप                    | 3)             | 811)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | =11-)        | 95-)    | 33)    |
|   | उन्मादगजकेसरी रस                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | उन्साद, श्रपस्मार                       |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | २४॥=)        |         |        |
|   | उपदंशकुठार वटी                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | उपदंश, नाड़ीवरण                         | 9)             | 811)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | =11-)        | 9 81-)  | ₹ 8)   |
|   | उपदंश सूर्य                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | " (फिरंग), वर्ण                         |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 90=)         |         |        |
|   | एकांगवीर                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | पत्तवध, वातप्रकोप                       | ₹)             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | +91-)        |         |        |
|   | कनकसुन्दर रस                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | श्रतिसार, संग्रहणी, दांत श्राना         | 3)             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | =11-)        |         |        |
|   | कफकेतुरस                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | कफप्रकोप, त्रिदोष                       | 3)             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | =11-)        |         |        |
|   | कर्णरोगहर रस                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | कर्णरोगपर                               | ३॥)            | ११ शा।)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ₹81115)      |         | 333-)  |
|   | कर्पूर रस                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ज्वरातिसार                              |                | 3311)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |              |         |        |
|   | कफकर्तनरस                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | कफप्रकोप, कास                           |                | The state of the s | 9011=)       |         |        |
|   | कफकुठार रस                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | कफकास, उवर                              |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 291=)        |         | (130   |
|   | कस्तूरीभैरवरस                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | वातज सन्निपात                           |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 13 5111-)    |         | •••    |
|   | कस्तूर्यादि स्तम्भन                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | शुकस्राव, शीघ्रपतन                      |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | •••          |         |        |
|   | कामद्रधारस (नं०१)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | विश्वप्रकोष, दाह, अम्लवित्त             |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 90711=)      |         | •••    |
|   | " (तं० २)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | n n n                                   |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3011=)       |         | 3811=) |
| , | कामचुड़ामणि रस                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | नपु'सकता, निर्वेखता                     | 30)            | १४२॥)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |              |         |        |
|   | कामलाहर रस                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | कामला .                                 |                | 31=)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |              | 971)    | २३।)   |
|   | कामिनी विद्रावण रस                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | शीघ्रपतन, नपुंसकता                      | San Laboratory | ३६)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |              |         | 193.   |
|   | कामधेनु रस                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | पाण्डु, रक्तार्श, रसचय, पित्तमेह        |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |              | 8=111-) |        |
| 5 | कालकूट रस                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | शीतसह संन्निपात                         |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | २४॥=)        |         |        |
|   | कालारि रस                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | प्रलापसहसन्निपात, हिका                  |                | 0111=)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |              | २=॥)    | 4411=) |
|   | कुमारकल्याण रस                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | पारिगर्मिक, बात्तशोष                    | 100            | २८४)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |              | ***     |        |
|   | कुष्ठकुटार रस                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | कुष्ठ, वातरक                            |                | 35)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |              | 84=)    |        |
|   | केशरादिवटी                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | उपदंश, सुज़ाक                           |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | २१॥=)        |         |        |
|   | कृमिकुठार रस                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>उद्</b> रकृमि                        |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3011=)       |         |        |
|   | कृमिमुद्गर रस                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | n                                       | 100            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>€</b>  ≡) |         |        |
|   | कव्याद रस (बृहदु)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ग्रग्निमान्य, ग्रजीर्यं, गुल्म          | 3)             | 9311)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | २५॥=)        | 82111-) | 843)   |
|   | No. of the last of |                                         |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |              |         |        |

जाता

चलाया

कभी प्रतिनिधि डालकर नहीं

mo

जाता

ही मिलाया

श्रौषधियों में सुवर्ण-भुक्ता आदि द्रव्यों को पूरा

| नाम श्रोषध                                        | उपयोग                         | मूल्य १तो ४तो | ् १०तो. | २०तो.            | ४०तो.     |
|---------------------------------------------------|-------------------------------|---------------|---------|------------------|-----------|
| कव्यादरस (लघु)                                    | अग्निमांच, श्रजीर्णं गुल्म    | 911) 8111)    | 97111-) | 581=)            | 8011-)    |
| गग्डमालाकग्डन रस                                  | गर्डमाल                       |               |         | 3211-)           |           |
| गद्मुरारि रस                                      | विकृत विषमज्वर,               |               |         | ह्या।-)          |           |
| गन्धक रसायन (= भावना                              | ) रक्तविकार, वातरक्त          |               |         | 981-)            |           |
| गन्धक रसायन (६४भावना                              |                               |               |         | 3 211-)          |           |
| गर्भविन्तामणि रस                                  |                               |               |         | ४८॥-)            |           |
| गर्भपालरस                                         |                               |               |         | ३२॥-)            |           |
| गर्भधारक योग                                      | गर्भेघारगार्थ                 |               |         | E91)             |           |
| गुल्मकालानल रस                                    | वातजगुल्म, त्रफारा            |               |         | 8011=)           |           |
| गुल्मकुठार रस                                     | शूलसहगुल्म, रक्तगुल्म         |               |         |                  |           |
| <b>प्रह</b> णीगजकेसरी                             | जीर्ण संप्रहणी, रक्त संप्रहण  |               |         |                  |           |
| त्रहणीकपाट रस (त्रकीम)                            | ग्राम संग्रहणी, वेगपूर्ण ग्रा |               |         |                  | 100.20    |
| " " (ऑग)                                          | संग्रहणी                      | (3 (5         |         |                  |           |
| त्रहणीरिपु वटी                                    | " नया पेचिश                   | 311) 8111)    |         |                  | ••••      |
| श्रह्मीवज्रकपाट                                   | श्रामवातज ग्रह्णी             | ३) १३॥)       |         | ४८॥।-)           | 84=)      |
| ×ग्रहणीशार्दूल रस                                 | स्तिका, चयप्रधान ग्रहणी       | 90) 84)       |         |                  |           |
| चन्द्रांशु रस                                     | गर्भाशयकी शिथिलता             | ४) २२॥)       |         | =31)3            |           |
| चन्दनादि लोह                                      | जीर्णं ज्वर, पागडु            | 3) 3311)      |         |                  |           |
| n n                                               | कफजमेह, पित्तप्रमेह           | 8) 32)        |         | <b>&amp;</b> \=) |           |
| चन्द्रकता रस                                      | रक्तपित्त,दाह, विषप्रकोप      | ४) २२॥)       |         |                  |           |
| चन्द्रशेखर रस                                     | <b>ड</b> ब्बारोग              | ७) इशा) .     |         |                  |           |
| चन्द्रामृत रस                                     | शुष्ककास, जीर्गांकास          | १॥) ६॥।)      |         |                  |           |
| ×चन्द्रोद्य वटी (प्र० वि०)                        | निर्वेखता, धातुत्त्रय         | 58) 338)      |         |                  |           |
| " (द्वि० वि०)                                     | धातुचय, नपुंसकता              | 8 (83 (8t     | 0 711=1 | (436             |           |
| ×चतुमुं ख रस                                      | अगिनमांच, चयमें मंदाग्नि      | 58) 118)      | •••     | •••              | •••       |
| चिन्तामणि रस                                      | श्रजीर्णं ज्वर, मलावरोध       | (3 (5         | 90=)    | ३२॥-)            | ६३॥)      |
| × 25 12 20 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 | हद्रोग, हृदयमें शोथ           | (43 (05       | *       |                  | •••       |
| ×जयमंगल् रस                                       | विकृत विषमज्वर ज्ञय           | ३४)१६६।)      | •••     |                  | •••       |
| ×जवाहरमोहरा                                       | हृदयपौष्टिक, मस्तिष्कपोषक     | २८) १३३)      | •••     | •••              |           |
| जलोदरारि रस                                       | जबोदर                         | (3 (5         | 90=)    | 3711-)           |           |
|                                                   | पक्व श्रतिसार, पेचिश          | ३) १३॥)       |         | ***              | 4 4(1)    |
|                                                   | रकार्य                        | 3) 811)       |         | 981-)            | 39)       |
| n of n was                                        | मधुमेह                        | (a) \$ 311)   | •••     | 141-)            | • • • • • |
| ज्वर केसरी वटी                                    | नृतनज्वर, मलावरोध             | 3) 811)       |         | 381-)            | 39)       |

०तो.

11-) (11) 七三) 33)

३॥)) 4三)

३॥)

515

(130

(三) 20)

(=) (=)

**三**)

9)

के लामार्थ कोई योग रजिछडे नहीं

सर्व साधारमा तथा वैद्य वंधुक्यों

|          | नाम त्रीवध           | डपयोग सृत्य                    | १तो ४तो १०तो २०तो ४०ती.                           |
|----------|----------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------|
|          | डामरेश्वरास्त्ररस    | जीर्थं श्वास, हिका, ज्वर       | र) डडाा)                                          |
|          | <b>तक्षमग्रह्</b> र  | शोषसहपायडु, मेदं बुद्धि        | 2) 8) 90=) 3211-) (311)                           |
|          | ताप्यादि लोह         | पायडु, यक्रदविकृति, धनुर्वात   | 3) 9311) 9411=) 85111-) E+=)                      |
| AND -    | त्रिभुवनकीर्ति रस    | कफज्वर, वातज्वर, त्रिदोष       | 311) 8111) 35111-) 581= 801)                      |
| हाया     | त्रिविकम रस(अइमरी)   | वृक्तश्रुल, यकृद्दिकार         | (=038 (1103 (-184 (05 (3                          |
| cho'     | त्रिनेत्र रस         | श्वाससह हृद्रोग                | 수) २२॥) 왕위॥) 도위) 왕도(트)                            |
| लिये     | ×त्रैलोक्यचिन्तामणि  | कफज सन्निपात, निमोनिया         | 54)33EII)                                         |
| पक       | ज्यूषसादि लोड        | सेदोवृद्धि, कफप्रकोप           | 31) 411=) 3011=) 301-) 3811=)                     |
|          | दन्तोद्भेदगदान्तक रस | दांत ग्रानेसे बतिसार ग्राहि    | 311) 8111) 8511 -) 581= 8011-)                    |
| सेवा     | दुर्जन जेता रस       | प्रतिश्यायसह ज्वर              | 3) 311) =11-) 351-) 33)                           |
| 45       | <b>दुग्धवटी</b>      | प्रवाहिकासह संप्रहर्गी         | z) 3 é)                                           |
| Che      | धात्री लोह           | ष्यस्विपत्त, पायबु, कामवा      | ३) १३॥) २१॥=) ४८॥।-) ६१=)                         |
| CANDO    | नवायस लोह            | पायडु, कामला, क्रिम            | ३) १३॥) २४॥=) ४८॥।-) ६५=)                         |
| -        | नवजीवन रस            | धातुची याता, नपु'सकता          | (=036 (1163 (-164 (62)                            |
| जनता-जन  | नारायगुज्वरांकुश     | शीतज्वर, विषमज्बर              | 311) 2111) 35111-) 581=) 8011-)                   |
|          | नित्यानन्द रस        | कफवातज श्लीपद                  | २) ६) १७=) ३२॥-) ६३॥)                             |
| उपयोग    | नित्योदित रस         | रक्तार्श, ग्रिमान्ता, पागडुता  | १) २२॥) ४२॥॥) = १।)११८॥६)                         |
| 6        | निद्रोदय रस          | निद्रानाश श्रीर श्रतिसार       | 311) 6111)                                        |
| 1        | निर्विष्यादि वटी     | शीतल, ह्रदयपीष्टिक             | ४) १८) ३४।) ६४=) १२७)                             |
| सम्पत्ति | पानीयभक्त वरी        | अम्लिपत्त, उदरशूल              | 311) 8111) 35111-) 581=) 8011-)                   |
| 1        | पाषाण्यज्ञक रस       | अश्मरी, वृक्कशूल               | २) ६) १७=) ३२॥-) ६३॥)                             |
| संब      | पीतश्वासङ्गठार रस    | श्वासके दौरेमें, कब्ज          | 3) (811) =11-) 381-) 33)                          |
| की       | पीयूषवल्ली रस        | म्रामसंग्रहसी, प्रवाहिका       | 511) 331) 531=) 8011=) 081)                       |
|          | पंचवकत्र रस          | निमोनिया, कफवातज ज्वर          | 11)41=) 9011=) 701-) 3811=)                       |
| ालय      | पंचामृत रस           | त्त्रयमें ज्वरवृद्धि, बहुमूत्र | 8) 8=) 381) 84=) 360)                             |
| झौषध     | पुनर्नवा मंडूर       | शोधसह पारह                     | 91) 411=) 9011=) 201-) 3811=)                     |
|          | पुष्पधन्वा रस        | नपुंसकता, धातुषीसता            | E) 50) 491-) 8011) 980=)                          |
| S. S.    | प्रतापलंकेश्वर रस    | स्तिकाज्वर, कफज सन्निपात       | २) ६) १७=) ३२॥-) ६३॥)                             |
|          | प्रद्रान्तक रस       | जीर्गं प्रदर                   | र) दशा। ४२॥।) =१।)११ <b>८</b> ॥=)                 |
|          | " तोह नं० १          | पाग्डुसह प्रदर                 | 311) 8111) 35111-) 581=) 8011-)                   |
|          | » » नं <b>०</b> २    | " जीखंत्रदर पर                 | ४) २२॥) ४२॥॥) = ================================= |
|          | प्रद्रारि रस         |                                | 8) AII) =II-) 381-) 33)                           |
|          | प्रभाकर वटी          |                                | 8) 32) 381) 48=) 350)                             |
|          | प्रमेहगजकेसरी        | म्थुमेहमें शक्कर अधिक जाना     | 3) 3=) 381) 84=) 350                              |

| E            | नाम त्रोषध                 | ं उपयोग स्                     | ल्य १तो. ४तो. १०तो. २०तो. ४०तो    |
|--------------|----------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| जात          |                            | सुज़ाकम जलन                    | 1168 (=1198 (=0)                  |
| न            | ाण नं २                    | जीयं प्रमेह                    | 1201 (=1108 (=185 (188 (115       |
| चलाया        | प्रवाल पंचामृत नं० १       | उदररोग, गुल्म                  | १६) ६१) १४४)                      |
|              | " " नं० २                  |                                | ا ح احدد اد اد                    |
| नहीं         | प्लीहांतक वर्टा (लोह)      | प्लीहावृद्धि, पायहुता          |                                   |
| 1            | ×बालचन्द्र रस              | ्चयमें वान्ति, शुब्ककास        | ३।।) ह।।।) ३२।।।-) २४।=) ४७।।-    |
| डाल          | बाल संजीवन रस              | वालकोंके दस्त, वमन ग्रादि      |                                   |
|              | बालार्क गुटिका             |                                |                                   |
| मिछ          | बोलबंद्धरस                 | ्रकसाव, रक्तप्रदर, प्रमेह      | र) २२॥) ४२॥।) =३।)३४८। <b>=</b> ) |
| प्रतिनिधि    | ×बृहद् कस्तूरीभैरव रस      | ज्वरातिसार, श्राचेपसह सन्नि    | 3) 811) =11-) 381-) 53)           |
| K .          | ×बृहदु ब्राह्मी वटी        | हिस्टीरिया, सन्निपातमें प्रलाप |                                   |
| कभी          | बृहदु योगराज गृगल          |                                |                                   |
| -            | ×बृहदु वंगेश्वर रस         | जीर्यावातरोग, स्रामप्रकोप      | (3 (3 (5)                         |
| Pho -        |                            | जीर्ग्यप्रमेह, धातुचीग्रता     | २०) ६४) बद्रशा)                   |
| जाता         | × " वातचिन्तामिण           | जीर्यावात, हिस्टीरिया, उन्माद  |                                   |
| -            | " विद्याधराभ्र रस          | परिगामश्रुल, ग्रामश्रुल        | ४) २२॥) ४२॥॥) ८३॥)३४८॥            |
| ग्राया       | त्राह्मी वटी               | हच, ज्वरहर, पौष्टिक            | ३॥) ११॥) २१॥=) १६॥=) १११-)        |
| मिल          | भूतभैरव रस                 | कफ उन्माद, हिस्टीरिया          | 91) 411=) 9011=) 201-) 3811=)     |
| the          | " "                        | विषमज्वर, पुयप्रधान ज्वर       | 3) 811) 211-) 381-) 39)           |
| 5            | मधुमातिनी वसन्त            | मांसपौष्टिक, गर्भपौष्टिक       | 3) 9311) 2411=) 85111-) 84=)      |
|              | ×मधुरांतकवटी (मुक्तायुक्त) | मोतीभरा, दाह, पित्तज्वर        | 38) €011) 3521) 58511≡) ···       |
| #            | मल्लसिंदूर वटी             | वातरोग, उन्माद, कफप्रकोप       | E) 50) 491-) 8011) 980=)          |
| द्रव्यों     | मलेरिया वटी नं० १          |                                | 3) 811) 211-) 361-) 33)           |
|              | " " नं० २                  | " जीर्याज्वर                   |                                   |
| आदि          | मल्लादि वटी                | विषमज्वर, जीर्याज्वर           | 311) 8111) 35111-) 581=) 801-)    |
|              | " " "                      | श्वास, कास, प्रतिश्याय         | 311) 8111) 35111-) 581=) 8011-)   |
| सुनयो-मुक्ता | , ,,                       | नाडीवरा फिरंग कर               | 3) 811) 211-) 381-) 381-)         |
| F            | n n                        | उदर शल                         | 3) 811) 511-) 381-) 38)           |
| सिव          | महाकल्याण रस               | शक्तिवद्ध क, त्रायुप्रद        |                                   |
| T            | महाज्वरांकण रस ३०१         | नियाल्य का आयुत्रद             | 35) 355)                          |
| न            | 11 11 11 ±0 2              | विश्वनावर, आमाव्यर             | 31) 411=) 3011=) 801-)3811=)      |
| ऋषिधियों में | " गुण्यू भ                 | प्यात्रव्युम श्रानवाला ज्वर    | 3) 811) 211-) 381-) 33)           |
| N            | matter " " qu 2            | ाप त्तप्रकापज्वर               | 3) 811) =11-) 381-) 33)           |
|              | महासृत्युज्ञप              | प्लग, जन्तुजन्यज्वर            | 91) 411= 9011=1 201-12011=1       |
|              | महावातराज "                | निमानिया, मधुमेह               | 30) 85)                           |
|              | महावातविध्वंस न            | तीव वातरोग, तीव शिरदर्द        | 8) 3=) 381) 84=) 350)             |

४०तो. ६३॥) (130

६३॥)

3011-)

\$ 8)

39)

(=113

3 8)

91-)

11=) 39)

31-)

11=) 33) 33) 11=)

350)

|              | नाम ऋषिध                                          | उपयोग र                                            | बूल्य १त <u>े</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ì. :    | रतो.         | १०तो.        | २०तो.                        | ४०तो.   |     |
|--------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|--------------|------------------------------|---------|-----|
|              | माणिक्यरसादि वटी                                  | बालकोंके ज्वर, कफण्कोप                             | 91                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1)      | <b>EIII)</b> | 97111-)      | 581=)                        | 8011-)  |     |
|              | माणिक्य रस (हरतान)                                | वातरक, कुछ, निमोनिया                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |              | 1711-)       |                              |         |     |
|              | ×सृगनाभ्यादि वटी                                  | शुक्रकी निर्वलता                                   | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ) 3     | 8311)        | •••          | •••                          | •••     |     |
| diam's       | ×मृगाङ्क रस                                       | राजयच्माकी द्वितीयावस्था                           | 90                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 9) 8    | (40)         | •••          |                              | •••     |     |
| Pro          | मृद्धिरेचन रस                                     | मिट्टीजन्य पाग्डु                                  | u                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1)      | 31=)         | ६1≡)         | 971)                         | २३।-)   |     |
| ho           | ×महामृगाङ्क रस                                    | राजयच्माकी द्वितीयावस्था                           | *                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ) २३    | ६७॥)         | •••          | •••                          | •••     |     |
| ho           | 1.6:34                                            | कफजमेह, पाग्डु, वातरक                              | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | () 9    | ३॥)          | २४॥=)        | 82111-)                      | 84三)    |     |
| लिये         | मेहान्तक रस                                       | पित्तप्रमेह, यकृद्विकार                            | . ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3) .    | 3=)          | •••          | •••                          | •••     |     |
| 18           | ×मुक्तादि वटी                                     | बालशोष, मन्दज्वर                                   | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | )       | (43          | 3=31)        | •••                          |         | -   |
| सेवा         | सूत्रकुच्छांतक नं० १                              | सूत्रकृच्छ, सूत्रमें रेती                          | 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1)      | 31=)         | €1≡)         | 3 51)                        | २३।-)   |     |
| The state of | of a singlified in                                | सुज़ाकमें पूयसंग्रह                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1)      | इ॥)          | /            |                              | •••     |     |
| क्ष          | सूत्रदाहान्तक चूर्ण                               | मूत्रमें दाह, बुँद बुँद मूत्र                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |              |              | 201-)                        |         |     |
| cho          | मृत्युञ्जय रस                                     | कफज्वर, श्रामज्वर                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         | 811)         | EII-)        | 981-)                        |         |     |
| लाम          | मंजिष्ठादितालसिंदूर                               | रक्तविकार, वातरक्त, कुष्ठ                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         | २०1)         | ३८॥)         |                              | (॥।१४॥) |     |
| जनता-जनादन   | यकुत्प्लीहारि लोह                                 | यकृत ग्रौर प्लीहाकी वृद्धि                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         | 3=)          |              | § 4=)                        | 920)    |     |
| त्र          | ×याकृति                                           | सग्ज, हृदयकी निर्वेलता, शु                         | and the same of th |         | ३७॥)         |              |                              |         |     |
|              |                                                   | पित्तप्रकोप, उन्माद, वातर                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         | (08)         | _,, \        | 201                          | 10.01   |     |
| उपयोग        | योगराज रस                                         | पागडु, शोष, कफप्रमेह                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         | 811)         | 511-)        | 351-)                        |         |     |
| [P]          |                                                   | रक्तपित्त, रक्त प्रदर, ग्रश                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3)      | (3           | 90=)         | 3711-)                       |         |     |
| 4            |                                                   | बना रहनेवाला ज्वर                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         | 311)         | 511-)        | 9 81-)                       |         |     |
| सस्पति       | रसादि चूर्ण                                       | ंबढ़ी हुई तृषा                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 100     | (=)          | ₹(=)<br>₹81) | 9 २ I)<br>६ <del>१</del> = ) |         |     |
| H            |                                                   | मदात्यय, उन्माद                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         | 3=)          |              | 8=111-)                      |         |     |
| म            | राजवरलभ रस                                        | शूलसह श्रतिसार, जीर्णग्रह<br>श्रजीर्णजनित श्रतिसार |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         | 811)<br>इ11) | 11-)         | 2000                         | 39)     |     |
| 18           | रामवास रस                                         | उत्तम विरेचन                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         | 31=)         | 引三)          |                              | २३।-)   |     |
| व            | . रक्माश रस                                       |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | THE WAY | ¥-)          |              | 3=1)                         |         |     |
| म्योपधाल     | लघुमालिनीवसंत (प्र- विशि<br>" (द्वि. वि           | ध)जाराज्यर अार पार्खुता<br>देनो चाीर चासिमांहा     | 11 12 10 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |         |              |              |                              |         |     |
| जीव          | लघुसूतशेखर रस                                     | ध) " श्रार श्रातनाय<br>निकल शिवदर्द निदानाश        | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 11)     | 31=)         | (=13         | 3 51)                        | 231-)   |     |
|              |                                                   | क्रमंग्रहम्ह जरःचन                                 | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 11)     | 501)         | 3=11)        | 03E                          | 1987111 | 1   |
| 4.2          | जनगादितालासदूर<br>लहमीनारायण रस                   | मोनीभग निषमज्वर                                    | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 11)     | 991)         | 291=)        | 8011=)                       | (130    |     |
|              | ्रलच्मानारायण रस<br>अलच्मीविलास (स्वर्णयुक्त      | े इत्य की निर्वतना कप्रव                           | डि २                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2)      | 30811,       | )            |                              | •••     |     |
|              | " " (त्रभ्रक्युक्त                                | ) ॥ भंदउत्वर                                       | Water 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 8)      | 15)          | 3.81)        | § +=                         |         |     |
|              | " " (अन्नक्षक्षक्षक्षक्षक्षक्षक्षक्षक्षक्षक्षक्षक | प्रबल वातरक                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 8)      | 35)          | 381)         | E *=                         | (058 (  |     |
|              | लीलाविलास रस                                      | ग्रम्लिपत्त, यक्रतकी निर्वे                        | तता 💮                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 8)      | 35)          | 381)         | <b>6</b> 4=                  | ) 120)  |     |
|              | लोकनाथ रस                                         | गाँठसह चय, चयमें श्रतिर                            | तार २                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 11)     | 951)         | 291=)        | 8011=                        | (130 (  | 100 |
|              |                                                   |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 3 4   |              | 100 100 100  |                              |         |     |

| -                            | नाम ग्रोपध              | उपयोग                      | मृत्य     | १ तो. | ४ हो. १                         | ० तो.                     | २० तो         | ४० तो                                   |
|------------------------------|-------------------------|----------------------------|-----------|-------|---------------------------------|---------------------------|---------------|-----------------------------------------|
| जात                          | अवसंतकृसुमाकर रस        | मोह, धातुचीखता             |           | 35)   |                                 |                           | <b>₹63</b> ≡) | <br>ज्या                                |
|                              |                         | हेस्टीरिया, अपस्मार        |           | 94)   |                                 |                           | ₹8311E)       |                                         |
| चलाया                        |                         | गतकफज गृधसी, उरस्तर        | Ŋ         | ٤)    | (3                              |                           | 3911-)        |                                         |
|                              |                         | निमोनिया, जीर्थावातरोग     |           | 3)    |                                 |                           | 8=111-)       |                                         |
| नहीं                         |                         | सन, अस्तिपित्त, कृसि       |           | ۶)    | (3)                             |                           | 3911-)        |                                         |
| #                            | विश्वतापहरण रस          | वेषसञ्बर, शीतज्वर          |           | 911)  |                                 | 9 2111-)                  |               | ८५॥-)<br>१३॥)                           |
| डालकर                        |                         | जा, अपचन                   |           | 8)    | 3=)                             | 381)                      |               | 350)                                    |
|                              | वीर्यशोधन वटी           | वीर्यं विकार               |           | ₹11)  | 931)                            | 3 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 | 8011=)        |                                         |
| निधि                         | वीर्यस्तंभनवटी विशेष)   | शीघ्रपतन, निर्वेखता        |           | 18)   | STATE OF THE PARTY AND ADDRESS. | •••                       | • • • • •     |                                         |
| प्रति                        | × " " (सुवर्ग)          | 77 77                      |           | 90)   |                                 | 54II)                     | 980           |                                         |
| कमी                          | " " (चन्द्रोद्य)        | 99 99                      |           | 38)   |                                 | 200                       |               | (                                       |
| 16-                          | " " (सादी)              | , ,, ,,                    |           | *)    | 2311)                           | ४२॥)                      | E31)          | १४८(=) (                                |
| The                          | वृद्धिाबधिका वटी        | वृषग वृद्धि                |           | \$)   | (3                              |                           |               | 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 |
| जाता                         | ×वैकान्त योग            | स्त्रियों के लिये शक्ति, स | रेतानप्रद | 24)   | 33511)                          | •••                       | •••           | /                                       |
|                              | शङ्कर वटी               | हृदयकी निर्वतता            |           | 311)  |                                 | S(=1113)                  | Rams)         | 333=)                                   |
| मिलाया                       | शङ्खवटी 🔻               | श्रपचन, उदरशूल             |           | 3)    | 811)                            | 511-)                     | 981-)         | 38) 4                                   |
| मि                           | ×शाही चूर्ण             | चय, निर्वजता               |           | 4)    | २२॥)                            |                           | =91)          |                                         |
| cho'                         | शिरःश्लाद्रिवज्र रस     | शिरदर्द, वातविकार          |           | (5)   | (3                              |                           | 3711-)        |                                         |
| E                            | शिला जनुबरी(शिलाजीत     |                            |           | 7)    | (3                              | 80=)                      | 3711-)        | बद्दा।)                                 |
| A)                           |                         | <b>धातु</b> ची <b>ख</b> ता |           | 4)    | 2311)                           |                           | =91)          |                                         |
|                              | युद्ध शिलाजीत(सूर्यतापी |                            |           | 3)    | 811)                            |                           | 981-)         |                                         |
| द्रव्या                      | शिलासिंदूर वटी          | मेदोरोग, क्यठमाल           |           | 811)  |                                 |                           | ७३≡)          |                                         |
|                              | शीतमंजी रस (नं. १)      | शीतज्वर, विषमज्वर          |           | (5    |                                 |                           | 3711-)        |                                         |
| भगादि                        | " " (नं. २)             | " "                        |           | ٦)    | (3                              |                           | 3711-)        |                                         |
| E                            | शाताशु रस               | शीतज्वर, मलेरिया           |           | 311)  | 4HI) :                          | (-1115                    | •••           |                                         |
| 1                            | युक्रमातृका वटी         |                            | E         | (۶    | (3                              | 90=1                      | 3211-)        | बद्दा।)                                 |
| TO TO                        | श्रुलविज्ञणी वटी        | उदरशुल, यकृद्विकार         |           | 31)   | 411=)                           | 901三)                     | 201-)         | 3811=) 1                                |
| NE NE                        | त्रलेष्मकालानल रस       |                            |           | 8)    | 95)                             | •••                       | •••           | •••                                     |
| 石                            | ×भ्वासकासचिन्तामणि      |                            | गस        | 30)   | 18811)                          |                           | •••           |                                         |
| 西                            | श्वासकुठार रस           | वातकफज श्वास               |           | 91)   | <b>₹॥=)</b>                     | 9011=)                    | 701-)         | 3 811=)                                 |
| श्रौपधियों में सुवर्ण-मुक्ता | श्वास रोगान्तक वटी (नं. |                            |           | 911)  | 811119                          | 19111-)                   | ₹8⊨)          | 801-)                                   |
|                              | " " " (नं. २)           |                            |           |       | 811)                            | =11-)                     |               |                                         |
|                              | शिवजारि योग             | सफेद कुष्ठ                 |           | (E)   | 2) 3                            | 1111-)                    | 91)           | 9311-)                                  |
|                              | विवन्नारि रस            | " " × "                    |           | SII)  | 991) =                          | (=189                     | 8011=)        | (130                                    |

४० तो

3 (1) 3 (1) 3 (1) 3 (2) 3 (1)

(180

\$ 3 (m) \$ 2 (m

(IIEB

811=)

(180 (180

|              | नाम श्रोषघ उप               | ायोग सृख्य                     | १ तो.      | . ४ तो. | १० तो.              | २० तो.   | ४० तो.        |
|--------------|-----------------------------|--------------------------------|------------|---------|---------------------|----------|---------------|
| होता है      | समीरगज रेसरी                | ज र्वांवात शूल, संग्रहणी       | 311)       | 34111)  | •••                 | \$2,756  | No. 10 Person |
|              | अर्थ स्वर हर लोह            | जीग्राधातुगत ज्वर              | 8)         | 95)     | 381)                | 84=)     | 350)          |
|              | सर्वाङ्गसुन्दर रस           | ज्वरातिसार बालातिसार           | 3)         | 11158   | २५॥=)               | 8=111-)  | 84三)          |
|              | संचेतनी वटी                 | सम्विपातमं बेहोशी              | 90)        | 84)     | नशा)                | 38311)   |               |
|              | संरामनी वटी                 | जीर्यंज्वर निर्वेखता           | 21)        | (3      | 9 0=)               | ३२॥-)    | दइ॥)          |
|              | सारिवादि वरी                | सर्वकगारीग                     | *) :       |         |                     | =91)     |               |
| The American | सितामगृहर                   | श्रम्लिप्त                     | 10. 14     | 3)      | 9111≡)              | 311=)    | 9)            |
| बिय          | सिद्धपाणेश्वर रस            | ज्वरातिसार, ग्रामातिसार        | 21)        | 90=)    | (138                | 3811=)   | (三)           |
| 15           | सुधाषटक योग                 |                                | 91)        | 411=)   | 9011三)              | 201-)    | 3811=)        |
| सेवा         | ×सुवर्णमानिनीवसंत (नं १)    | जीर्यंज्वर,घातुचीयाता,मंदाप्ति |            |         |                     |          |               |
| die of       | ×सुवर्णमालिनीवसंत (नं.२)    | 37 37 37                       | 99)        | Zell1)  | 9431三)              | •••      |               |
|              | ×सुवर्णमालिनीवसंत वृहत्     |                                | 30)        | 18511)  | •••                 |          |               |
| जनता-जनादन   | स्चिकाभरण रस                | क्रक्ज सन्निपातमें बेहोशी      | (40        | इइ७॥)   | •••                 |          |               |
|              | स्तराज रस                   | श्रीतांग सन्निपात, कंपवात      | ٦)         | (3      | 90=)                | ३२॥-)    | ६३॥)          |
|              | ×सृतशेखररस (नं.१)           | वातिपत्तनरोग, सोतीकरा          |            | es)13   | (-1113              |          |               |
|              | स्तरीखर (गं. २)             | " "                            | 3)         | 9311)   | २१॥=)               | 8=111-)  | (三字3          |
| ल            | ×स्तिकाभरण रस               | स्तिकाज्वरमें धनुवीत           | 58)        |         | •••                 |          |               |
| उपयोग        | स्तिकारि रस                 | दाह, तृषासह स्तिकाञ्चर         | <b>*</b> ) | 2211)   | 8२॥।)               | =31)     | 9수드(三)        |
| F            | स्मृतिसागर                  | श्रपस्मार, वातज उन्माद         |            |         |                     | E4=)     |               |
|              | सोमनाथ रस                   | सोमरोग, प्रदर                  | 911)       | E111)   | 1711-)              | 281=)    | 8011-)        |
| विति         | हरिशङ्कर रस                 | जीर्यासुजाक, पूयप्रदाह         | <b>(3</b>  | 20)     | 491-)               | (1103    | 380=)         |
| सक्त         | हिंगुल रसायन (नं.१)         | स्तिकाका वातप्रकोप             | 3)         | 9311)   | २४॥=)               | 8211-)   | (三十多          |
| H            | हिंगुल वटी                  | पेचिश, रक्तातिसार              |            |         |                     | 8=111-)  |               |
| क्र          | ×हिकान्तक रस                | हिका, दाह                      | 50)        | 350)    | •••                 | •••      | *****         |
| त            | ×हेमगर्भपोटली (सन्निपात)    |                                | 24)        | 99=11)  | •••                 | •••      | 17***         |
| ह्या         | ×हेमगर्भपोटलीरस (चय)        | चयमें श्रतिसार श्रक्षिमांच     | 37)        | •••     | •••                 | •••      |               |
| श्रौष्यालय   | ×हेमगर्भपोटलीरस(श्रांत्रज्ञ |                                | ३६)        |         | •••                 | •••      |               |
|              | ×हेमनाथ रस                  | बहुमूत्र, प्रमेह               | 84)        |         | •••                 | 3 2 - A  | (             |
| 3            | ^हमनाय रस<br>×त्त्रयकेसरी   | चय, जीर्यंज्वर, कफवृद्धि       | 20)        | 84)     | 9=91                | n)       | THE STATE OF  |
|              | रुपयकसरा<br>जुदुबोधक रस     | अग्निमांच, श्रहचि शूल          | 911)       |         |                     | -) 381=) | 8011-)        |
|              | पुद्रवायक रल                | गुटिका                         | 10.17      | 100     |                     |          | W 11/2 W      |
|              | त्रजीर्गान्तक वटी           | श्रपचन, श्रफारा                | m)         | 31=)    |                     | 151)     |               |
|              | त्रंत्रवृद्धिद्दर गुटिका    | अन्त्रवृद्धि, कड्ज             | 9)         |         |                     | 981-)    |               |
|              | अशोंहर वटी                  | रकार्यं, उदरवात                | m)         | 31=)    | <b>€</b>   <b>=</b> | 1981)    | 10000         |
|              |                             |                                |            |         |                     |          |               |

| नाम श्रोषध              | उपयोग सृ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | र्ल्य १ तो | . ४ तो. | १० तो.                | २० तो. | ४० तो.   |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|-----------------------|--------|----------|
| अशोंहर वटी (नं. ३)      | रकाशी, उद्रवात                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            | 811)    |                       | 981-)  |          |
| त्रामविष्यंसनी वटी      | मलावरोध, श्रामसंग्रह                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            | ₹111=)  | ,                     | 381)   |          |
| एलादि वटी । विकास       | उरःचत, धातुशोष                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            | 31=)    |                       | 351)   | ,        |
| कन्यालोहादि वटी         | मासिकधर्भविकृति                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 111)       |         |                       | 351)   | 531-)    |
| कर्प्रादि वटी (कास)     | <b>गु</b> ष्ककास                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 111)       |         | ,                     |        | 231-)    |
| कर्प्रादि वटी (त्राति॰) | अपचनजनित दस्त                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 111)       |         | ,                     | 351)   |          |
| कस्तूर्यादि वटी         | निद्रानाश उन्माद                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 90)        |         | ,                     | 341)   | 731-)    |
| कंठसुधारक वटी           | कर्यं बैठजाना, उबाक                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 911)       | ,       | 92111-)               | 581=)  |          |
| कासीसादि वटी (नं.१)     | मासिकधर्ममें वेदना                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 111)       | 31=)    | ६(≡)                  | ,      | 3011-)   |
| कासीसादि वटी (नं.२)     | n ny minana                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,111).    | 31=)    | € (=)                 | ,      | 781-)    |
| कासमर्दन वटी            | शुष्क कास                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 111)       | 31=)    | € (=1)                | ,      | 281-)    |
| कांकायन वटी             | वातजगुरम, उदरकृमि                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | (111)      | 31=)    |                       | 921)   | 231-)    |
| कांचनार गृपाल           | कर्यसाल, श्रवुंद                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3)         | 811)    | 511-)                 | 381-)  | 231-)    |
| कुटजादि वटी             | पकातिसार, रक्तातिसार                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3)         | 811)    | 511-)                 | 361-)  | 33)      |
| कैशोर गूगल              | वातरक्त, दाह                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 111)       | 3(=)    | ξ( <b>=</b> )         | 351)   | 33)      |
| खदिरादि वटी             | सुखपाक                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 9)         | 811)    | 511-)                 | 351-)  | 231-)    |
| गजानन्द वटी             | मंदाग्नि, श्रपचन, कञ्ज                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 911)       |         | 18111-)               | 581=)  | 39)      |
| गन्धक वटी               | मन्दाप्ति, अपचन, अरुचि                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 7 9)       | 811)    | 511-)                 | 351-)  | 8011-)   |
| गोचुरादि गुगगुलु        | प्रमेह, मूत्रकृच्छू                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3)         | 811)    | 511-)                 | 181-)  | 39)      |
| चन्द्रप्रभा वटी         | सर्वमृत्ररोग                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 9)         | 811)    | 511-)                 |        | 33)      |
| चित्रकादि वटी           | श्रप्तिमांच, यकृद्विकार                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 111)       | 3 (=)   |                       |        | 39)      |
| चींचाभन्नातक वटी        | श्रामवात, जीर्णसन्धिवात                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 11=)       | 3111-)  | ₹I=)                  | ,      | २३।-)    |
| छ्दिंरिपु वटी           | सबप्रकारकी धमन                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 11=)       | 911)    | २।।।=)                |        | 3 8 11)  |
| ज्वरमुरारी वटी          | विषमज्वर, कब्ज़                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | (115       | 991)    | 1=106                 | 411)   | (=113    |
| ज्वरारि वटी             | विषमज्वर, जीर्गाउवर<br>सर्वज्वर, कास                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 9)         | lus     | -11-1                 | 8011=) |          |
| जया वटी                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 111)       | 31=1    | 81=1                  | 11.00  | 1        |
| जयन्ती वटी              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | (111)      | ₹(=)    | 8(=)                  | 921)   | 721-)    |
| डब्बानाशक गुटिका        | and and state of the state of t | 91         | 811)    | ZII-)                 | 981-1  | 39)      |
| त्रयोदशांग गुग्गुलु     | गृधसी, कटिग्रह                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 111)       |         |                       | 9 71)  | २३।-)    |
| द्राचादाड़िमादिपाचन वटी | श्ररुचि, श्रक्षिमांद्य, श्रफारा                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 9).        | lus (ms | -u-1                  | 0011   |          |
| धनंजय वटी               | गैस बढ़ना, श्रपचन                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Link       | 3 =     | <b>₹</b>   <b>≡</b> ) |        | २३।-)    |
| धात्रीभन्नातक वटी       | जामपात, जारासुजाक                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ur)        | 3 = )   | ह ≡)                  | 921)   | 531-)    |
| नाग गुटिका              | प्रतिश्यायज ज्वर, श्रहचि                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 31)        | ا=ا)    | 9011=)                |        | ₹ ₹ II=) |
| पाचन वटी कि अ           | श्रपचन, श्रहचि, उदरवात                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            | 31=)    |                       |        |          |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |         |                       | 1      |          |

इस श्रोषधालय की सब सम्पन्ति का उपयोग जनता-जनाहैन की सेवा के लिये ही होता है

सर्व संधारण तथा वैद्य वंशुक्रों के लाभार्थ कोई योग रिजेष्ट नहीं कराया गया है

० तो.

39) 20=) (31-) (一)

31-)

31-)

911-) 31-) ३।-) 31-) 31-) 33) 33) 31-) 至3) 11-) ३१) 33) 33) (1-) 811) 1=) (13 3)

सर्व सधारमा तथा वैद्य बंधुआं के लाभार्थ कोई योग रिष्ट्रिट नहीं कराया गया

(9)

1-) (3) (-)

| •           |
|-------------|
| ino         |
| =           |
| जाती        |
| E           |
|             |
| char        |
| F           |
| बनाई        |
| 10          |
| M           |
| 5           |
| 10          |
| श्रम्       |
| Bu          |
| ho          |
| वाउ         |
|             |
| 18          |
|             |
|             |
| 1           |
| रसतन्त्रसार |
| 18          |
| E           |
| T.          |
| -           |
| 一           |
| 7           |
| Co          |
| F           |
| झौषधियाँ    |
| W           |
|             |
| He          |
| -           |
|             |

|            | the met dis median in                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Mari Mariana                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ien.          |                       | MER                                       | s ain                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | नाम औषध                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | उपयोग जूत                                      | य १ त                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ते. ४. तो     | . १० तो               | २० तो.                                    | ४० तो.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|            | ्ष्यमेहहरगुटिका ।                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | । अंजाक (१)                                    | 3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 811)          | 511-)                 | 11.1550                                   | •••                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|            | प्रद्रान्तक वटी                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ्रकप्रदर, रक्तार्श                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | (3            | 90=)                  | ३२॥-)                                     | 4311)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ano/       | प्लीहांतक वटी 🖘 🔻                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ्प्लीहाबृद्धि ।                                | 11=)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | - 2111-)      | 4=)                   | 901)                                      | 9811)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|            | बालजीवन वटी                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | बालकोंका डब्बा, अफारा                          | =)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ₹€)           | 육디트)                  | 930-)                                     | •••                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| होता       | बालरचक गुटिका                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | वालकींकी निर्वलता                              | (۶                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | (3            | 90=)                  | 3211-)                                    | ६३॥)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| dia        | वालरचक सोगडी                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | बालकोंको कब्ज़, मन्द्रज्वर                     | m)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ३।=)          | (三)                   | 171)                                      | 231-)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| लिये       | बोलादि वरी                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | सासिकधर्मविकृति                                | 111)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ३।=)          | (三)                   | 351)                                      | 231-)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 15         | मरिचादि वही                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | कफकास, कफसंग्रह                                | 111)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 31=)          | (三)                   | 381)                                      | 231-)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| सेवा       | मधुरान्तक वटी                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | सधुरा, गर्सिग्णीका ज्वर                        | 31)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 411=)         | 9011=)                | 301-)                                     | 3811=)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|            | सृबुविरेचन वटी                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>मलावरोध</b>                                 | 1=)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3111-)        | 4=)                   | 901)                                      | 1811)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 45         | बेदोहर गुग्गुलु                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                | mi)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               | <b>₹</b>  =)          | 351)                                      | २३।-)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| cho.       | योगराज भूगल                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | जीर्यावातरोग                                   | 3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 811)          | ZII-)                 | 381-)                                     | ₹3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| जनता-जनाद् | रजः प्रवर्त्तनी वटी नं २                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                | m)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | (三)                   | 351)                                      | 551-)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| F          | रजोदोषहर वटी                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | मासिकधर्ममें कष्ट                              | 3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 811)          | <b>411-</b> )         |                                           | 33)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| स          | रस्रोनादि गुग्गुलु                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | संधिवात, उदरवात                                | 111)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                       |                                           | <b>431-)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| =          | लवंगादि वरी                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ग्रुष्ककास, सूखाकफ                             | III)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                       | and the second                            | 631-)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| डपयोग      | लहग्रनादि वटी                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | श्रजीर्य, श्रकारा, शूल                         | 3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 811)          | =11-)                 | 3 81-)                                    | 34)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| * 4        | नाक्षादि गूगन                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | मूदमार, रक्त जमजाना                            | m)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 31=)          |                       | 151)                                      | २३।-)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| न्न        | लोहशिलाजतु वटी                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | पाग्डु, निर्वतता                               | (۶                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | (3            | 90=)                  | 3 311-)                                   | Control of the Contro |
| या         | विषमज्बरान्तक वटी                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | विषमज्वर                                       | 11=)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | रा॥-)         | ¥1=)                  | 901)                                      | 3811)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| सस्य       | विरेचन वटी                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | मलावरोध 💮                                      | · III)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3 =)          |                       | 9 21)                                     | 231-)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| म          | विस्विकाहर वटी                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | हेज़ा, श्रपचन                                  | २॥)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               | 291=)                 | 8011=)                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| की         | ब्योषादि वटी                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | प्रतिश्याय, कास, श्वास                         | III)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               | E(=)                  | N. C. | 231-)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|            | विषतिन्दुकादि वटी (नं. १)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | श्रफीमव्यसन, जुकाम                             | 111)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ३।=)          | <b>€</b>  =)          |                                           | 231-)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ब          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | मंद्रवर, श्रिमांच                              | m)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3 (=)         | <b>€</b>   <b>≡</b> ) |                                           | 231-)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ऋौषधालय    | श्वासान्तक वटी                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | कफजश्वास, पाश्वरयूल                            | 3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 811)          | 90=)                  |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | श्वासद्मन गुटिका                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | जीर्यातमकश्वास                                 | 5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | (3.           | 19-1                  | 2111-)                                    | 4411/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ES.        | युकस्तंभन गुटिका                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | शीघ्रपतन, नपुंसकता                             | 3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 93II)<br>3I=) |                       |                                           | ***                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|            | शोथहर गुटिका                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | स्जन, जन्तुदंश                                 | 111)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                       | 9 21)                                     | 221-)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|            | संजीवनी वटी                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | श्रामज्वर,मोतीमरा,श्रपचन                       | <b>२॥)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               | 291=)                 |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | सर्पगन्धादि वटी                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | रक्तद्वाववृद्धि, निद्रानाश                     | 91)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                       |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | सप्तपर्श्वित वटी                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | विषमज्वर, श्रप्तिमांच<br>भगंदर, श्रर्श, श्रूल  | 11)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 31=)          |                       | 351)                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | सप्तविंशतिको गुग्गुलु                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                | 111)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | RI=)          |                       |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | सिंहनाद् गूगल<br>CC-0. In Pub                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>ंश्रामचात</b><br>lic Domain. Gurukul Kangri | The state of the s |               |                       | 140                                       | 1417                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|            | THE RESIDENCE OF THE PARTY OF T |                                                | THE PARTY NAMED IN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | The District  |                       |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|               | नाम भौषध                     | डपयोग                     | भूल्य       | १ तो. अ     | रतो.        | १० तो-     | २० तो.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>७० तो.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |
|---------------|------------------------------|---------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| नाता          | खादिष्टपाचन वटी              | ्र ब्रहिच छाप्तिमांच,     | <b>उबाक</b> | 9)          | 811)        | 511-)      | 981-)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 31)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |        |
|               | हिस्टीरियानाशक वटी           |                           | ाश          | 511)        | 991)        | 281=)      | 8011=1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | (180                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |        |
| व             | हिंगु कपूर वटी               | संविपातमें प्रवाप, व      |             |             | ६७॥)        | 9 3 = []   | マャミル三)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |
| चलाया         | हिंग्वादि वटी                | वातजशूल, अफारा            |             |             |             |            | The state of the s |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |
| निक्          | tales of the                 | चूर्या ।                  | · =7        | v 🖃 0       | ० जो        | 20 m       | र्भ औ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>~० जो</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |        |
|               | CONTRACTOR OF THE PARTY.     | 2.4                       | ( Clis      |             |             | 10 al.     | 90 (11)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ~ a all                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 40     |
| डालकर         | श्रमृत चूर्ण                 |                           | 11=)        | रा॥)        |             | 8111=)     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ३७॥=)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |
|               | श्रविपत्तिकर चूर्ण           |                           |             | 3)          |             |            | (ه                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 100000000000000000000000000000000000000                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |
| ग्रतिनिधि     |                              | जीर्याञ्चर वित्तप्रकोप    | 1=)         |             |             |            | 33)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | THE RESERVE OF THE PARTY OF THE | *      |
| मि            | गोमूत्रचार चूर्ण             |                           | •••         | 3111)       | <b>可靠基础</b> | <b>(1)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5311)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |
| DX -          | जातिफलादि चूर्ण(भाँगयुक्त)   |                           | 000         | 31)         |             | 0111=)     | 84=)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5811=)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4      |
| कर्मी         | " (हरदयुक्त)                 |                           |             | 81)         | ٦١)         | 81)        | =)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ३४॥)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | d      |
| -             | तालीशसोमादि चूर्ण            |                           | •••         | 31)         | 11)         | 81)        | 三)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ३४॥)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |        |
| Sec.          | तालीसादि चूर्ण (भाँग)        |                           | 100         | 311)        | 5111)       | (14)       | 30)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3 311)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1      |
| नाता          |                              | बालकोंको श्वास निर्वेलता  | •••         | 3)          | 3111)       | <b>31)</b> | ٤)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 9811)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 36     |
| F             | त्रिफला चूर्ण                | रक्तविकार, मलावरोध        |             | 11-)        | 111=)       | 911)       | SII=)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 8111)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | u      |
| मिलाया        | नारसिंह चुर्ग(भिनावाँ)       |                           | •••         | 31)         | २।)         | 81)        | 二)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3411)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 200    |
|               | " " (गोडम्बी)                | " मांसच्च                 |             | 311=)       | ₹)          | शाा)       | 33)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5311)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1      |
| the           | नारायण चूर्ण                 |                           | •••         | 9)          | 9111)       | 31)        | (3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 9911)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 推      |
| 200           | प्रवाहिकारिषु चूर्ण          | प्रवल पेचिश               | •••         | 7)          | ३॥)         | 0=)        | 9311=)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | २६॥=)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1      |
| TE            | पंचितम्ब चूर्ण 💮             | कुष्ठ, जीर्ष ज्वर         | •••         | \$1)        | 71)         | 81)        | 5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3211)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |
|               | पंचसकार चूर्ण                | श्रर्श धामवृद्धि, कब्ज    | , •••       | m) _        | 91-)        | २।)        | 8=)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | जा॥)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | di     |
| द्रव्यो       | पिष्पली ६४ प्रहरी            |                           | 1)          | 811)        | =11)        | 9 41)      | 39111)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ६२॥)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | E a Ba |
| श्रादि        | पुष्यानुगचूर्या नागकेसरयुक्त | सर्वप्रकारके प्रदर        | • • • •     | 111)        | 91-)        | ٦١)        | 8=)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 9111)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | N.     |
| Marie Co.     | पुष्यानुग चूर्ण केसर युक्त   | " "                       | 111=)       | 8)          | 911)        | 181)       | २७॥)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | रहा।)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |
| 1             | प्लीहान्तक चूर्ण 🔭           | यकृद्वृद्धि, प्लीहावृद्धि | <b>(=)</b>  | 9)          | 9111)       | ३।)        | ( )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 9911)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | N.     |
| सुवर्ण-मुक्ता | प्लीहान्तकचार चूर्ण          | प्लीहावृद्धि, पायहु       | ••••        | (۶          | ३॥)         | 0=)        | 1311=)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | २६॥=)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CH     |
| सुब           | बात्वघोर कासदन चूर्ण         | कालीखाँसी, श्वास          | 1=)         | 9)          | 1111)       | 31)        | <b>a</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 9911)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |
| 2115          | बान अतिसारहर चूर्ण           | वालकोंका त्रतिसार, ज्वर   | 1=)         | 911)        | ्र रा॥)     | <b>४।)</b> | 90)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1138                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |        |
| 古             | महासुदर्शन चूर्ण             | सब प्रकारके ज्वर          |             | 3)          | 9111)       | ₹1)        | ٤)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 9911)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |
| ब्र           | मंजिप्ठादि चूर्ण             | रकविकार, मलावरोध          | •••         | 111=)       | 911-)       | २॥)        | +=)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | (1113                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |
| श्रीमधियों    | मूत्रविरेचन चुर्ण            | मुत्र विरेचनार्थं         | •••         | 9)          | 3111)       | (1)        | 4)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 9911)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |
|               | रक्तप्रदरिषु चूर्ण           | रक्तप्रदर                 |             | 91)         | (15         | 81)        | ٦)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 9411)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |
|               |                              | पेचिया                    |             | 91)         | २।)         | :81)       | 5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 9411)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |
|               |                              | तीत्र अतिसार              | •••         | 111)        | 91-)        | २।)        | ¥=)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | (1110                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |
|               | CC-0.                        | In Public Domain. Guruku  | I Kangr     | i Collectio | n, Haridy   | var        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |

॰ तो.

(180

3011-)

० तो.

(=110)

3311)

3311)

811=)

9411)

3 % II) 3 % III) 3 % III) 3 % III) 3 % III)

3311)

E11=)

३४॥)

ा॥)

६२॥)

હાાા) કશા)

1811) 1911) 1811) 1911) 19411) 19411) The

होता

die

लिये

15

सेवा

45

जनता-जनादन

उपयोग

8

सम्पति

Hel

46

श्रीषघालय

इस

|   | नाम श्रीषध            | उपयोग मूल्य                | १ तो   | . ४. ते                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | . १० तो. | २० तो.      | ४० तो.     | ८० तो.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---|-----------------------|----------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | लघु पुदर्शन चूर्ण     | जीर्णं ज्वर                | •••    | (11)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 91-)     | 21)         | 8=)        | 9111)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|   | त्वस्यास्कर चूर्ण     | श्रमांच, श्रामवृद्धि       | ••••   | 11)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 91-)     | 21)         | 8=)        | 9111)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|   | लवंगादि चूर्ण         | उर: चत, कास, श्रहिच        | •••    | 9)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | sui)     | 31)         | €)         | 9911)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|   | नाही चूर्ण            | धामसंबद्धी, मंदाप्ति       | rela e | 71)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 8=)      | 9111=)      | 9+=)       | 5:11=)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|   | वज्रचार चूर्ण         | गुरुम, शूब                 | •••    | 3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3111)    | 31)         | 4)         | 3311)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|   | वासादि चूर्ण          | नया और पुराना कास          |        | 3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3:11)    | <b>\$1)</b> | 4)         | 331)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|   | बृद्धराड चूर्या       | धातुचीयाता, वातप्रमेह      | •••    | 3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4111)    | 31)         | (3         | 331)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|   | शिवाक्षारपाचन चूर्ण   | अफारा करत, अमिमान्य        | •••    | 31)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | (15      | 81)         | =)         | 1411)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|   | ऋंग्यादि चूर्ण        | बालकींका कफसंग्रह          | 1-)    | 3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3111)    | ३।)         | <b>(4)</b> | 3311)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|   | श्वासदमन चूर्ण        | तीवरवास, घवराहर            | •••    | रा।)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 811=)    |             | 30=)       | 3311=)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|   | संतापशामक मिश्रण      | ज्वरमें घवराहट             | ••••   | (116.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | रा।।)    | रा)         | 30)        | 1811)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|   | सामुद्राय चूर्ण (लोह) | उदरशूल, अपचन               | •••    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |             |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|   | सितोपना दि चूर्ण      | शुष्ककास, दाह              |        | The State of | इ॥)      |             | 1511=)     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|   | खादिएपाचन चूर्ण       | श्रहित, श्रिप्तांब         | •••    | 3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          | ३।)         |            | 4411)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|   | सादिएविरंचन चूर्ण     | मलावरोध, श्रामवृद्धि       | •••    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |             | 8=)        | all!)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| * | हजर लयहर चूर्ण        | बुक्क ग्रीर मुत्राशयकी पथर | 1 9)   | (118.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | =11)     | 181)        | 3.4111)    | The same of the sa |
|   | हिंग्वएक चूर्ण        | धाफारा, धापचम, शूल         | •••    | 2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 311=)    | 0=)         | 131=)      | ALIENS OF THE REAL PROPERTY.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|   | हिस्टीरियानाशक चूर्ण  | हिस्टीरिया, वातप्रकोप      | 400    | 311)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 311)     | श)          | 10)        | 1811)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|   |                       | धड़कन, बेचैनी              | 911)   | (111)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 12111-)  | 581=)       | 8011-)     | ***                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|   | हुद्य चूर्ण (२)       | " कफवृद्धि                 | m)     | 31=)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | (三)      | 181)        | 231-)      | ***                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|   |                       |                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |             |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

#### ग्रासव-श्रारष्ट

आसव बड़ी पेकिंग में लेनेवालों को ६ बोतल विशेष प्रकार के पीपेमें भगकर भेजा जाता है। मूल्य २२ औंसकी १ बोतल के हिसाबसे गिनवर ६।% व.म किया जाता है।

|                 |                             | द श्रोंस १६ | श्रौंस २  | २ श्रौंस |
|-----------------|-----------------------------|-------------|-----------|----------|
| श्ररविन्दासव    | बालकीकी निर्वलता            | 111)        | रा॥)      | 311=)    |
| अभयारिष्ट       | श्चर्श, मलावरोध             | 11)         | २।)       | 3)       |
| अमृतारिष्ट      | जीर्याञ्वर, पायडु           | 311)        | २।।।)     | 311=)    |
| श्चर्जुनारिष्ट  | हुद्रोग, धड्कन              | 111)        | रा॥)      | 311=)    |
| श्रश्वगंधारिष्ट | धातुचीयाता, श्रक्षिमांब     | 111)        | रा॥)      | 3.1=)    |
| अशोकारिष्ट      | रक्रप्रदर रक्तार्श          | 91)         | 21)       | 3)       |
| <b>उ</b> गीरासव | रक्तिवत्त शोष               | 11)         | (15       | 3)       |
| पतार्चारप्र     | विसर्प, मसुरिका, रोमान्तिका | 1111)       | <b>1)</b> | 81=)     |

| नाम श्रीषध                 | उपयोग                              | <b>८</b> औंस                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | १६ अ        | सि २२ औंस  |
|----------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|
| कनकासव                     | श्वास-कास, हिक्का                  | 91)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | (ا۶         | 3)         |
| कार्पासारिष्ट              | गर्भाशयसंकोचक,श्रातंवशूल           | 91)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ٦١)         | 3)         |
| <b>कुटजारि</b> ष्ट         | पेचिश, ग्रतिसार                    | 91)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 21)         | 3)         |
| कुमार्यासव (इरइ, मस्मसह)   | मासिकधर्मविकृति, यकृतिपत्तस्त्रावी | 911)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2111)       | ३॥=)       |
| खदिरारिष्ट                 | कुष्ट, चर्मरोग                     | 911)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | रा॥)        | 311=)      |
| चन्दनासव                   | शुक्रमेह, जीर्णसुजाक               | 91)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | २1)         | <b>a</b> ) |
| चविकासव                    | श्रामाजीर्ण कब्ज                   | 91)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ٦١)         | 3)         |
| जीरकाद्यरिष्ट              | सूतिकाकी संग्रहणी                  | 911)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | रा॥)        | ३॥=)       |
| त्रिफलारिष्ट               | पागडु, हृदयकी निर्वतता             | ३)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ×11)        | ج)         |
| दशमूलारिप्ट (कस्तूरीयुक्त) | संप्रहणी निर्वलता,वातरोग           | 911)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | शा।)        | 311=)      |
| देवदार्वाद्यिए             | वातप्रसंह, सक्कलशृत                | 31)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 21)         | 3)         |
| द्राचासव (प्र. वि.)        | निर्वलता, थकावट                    | 911=)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3           | RIII=)     |
| द्राचासव (द्वि. वि.)       | बालकोंका स्वास, कास                | 911)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2111)       | 211=)      |
| पुनर्नवासव                 | शोध, उदररोग, यकृद्वृद्धि           | 91)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | =1)         | a)         |
| भृंगराजासव                 | पुरानाकः ज, निद्रानाश              | 311)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | रा॥)        | 311=)      |
| र्कतशोधकारिष्टि            | रक्तविकार, जीर्णिफरंग              | 311)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | रा।।)       | 11=)       |
| रोहितारिष्ट                | प्लीहावृद्धि, यकृद्वृद्धि          | 91)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | (1)         | 3)         |
| लोधासव                     | पित्तप्रमेह, कफ्रप्रमेह            | 11)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | (1)         | 3)         |
| लोहासव                     | पाग्डु, निर्वलता                   | A CARLO DE LA CARLO DEL CARLO DE LA CARLO DE LA CARLO DEL CARLO DE LA CARONDO DE LA CARLO | ३॥।)        | ¥)         |
| सारिवासव                   | जीर्यसुजाक, फिरंग                  | 91)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | २।)         | 3)         |
| सारस्वतारिष्ट(स्वर्ण्युक्त | ) बुद्धिमांच, श्रपस्मार            | ₹)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>*11)</b> | ج)         |
| सारस्वतारिष्ट (नं. २)      | " "                                | 111)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | रा॥)        | ३॥=)       |

है। कभी प्रतिनिधि डालकर नहीं चलाया जाता

जाता

अर्क में बड़ी पेकिंग लेने वालोंको प्रबोतल पीपीमें भरकर भेजा जाता है। मूल्य १६ श्रोंस की १ बोतलके हिसायसे गिनकर १०% कम किया जाता है।

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | रक्तशोधकारिष्टि र                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | क्तविकार, जीर्णिकर      | ांग         | 311)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | रा।)     | 011-1     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|
| मिलाया                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | रोहितारिष्ट द                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | जीहावृद्धि, यकुद्वृद्धि |             | 31)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          | 11=)      |
| मिल                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>लोधास</b> व                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | पित्तप्रमेह, कफप्रमेह   | •           | The state of the s | (15      | ₹)        |
| Tho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | गण्डु, निर्वलता         | Will south  | 31)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | (1)      | 3)        |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | नीर्णसुजाक, फिरंग       | the same a  | 5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3111)    | 4)        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | नाम्बद्धजाक, ।कर्वा     | (1)         | 31)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | २।)      | 3)        |
| स                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | सारस्वतारिष्ट(स्वर्णयुक्त) बु                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | दिमाच, अपस्मार          |             | ३)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | रा।)     | ۵)        |
| द्रव्यो                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | सारस्वतारिष्ट (नं. २)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | " "                     |             | 911)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | शा।)     | 311=)     |
| her                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                         | अर्क        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |           |
| आदि                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | सर्क में वही वेदिन                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | - 2                     |             | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          | W SUN     |
| 断                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | अर्क में बड़ी पेकिंग                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ा लग्यालाका द           | बातल पापाम  | भरकर ३                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | नेजा जात | । है। मूर |
| F                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | श्रोंस की १ बोतलके हिस                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | विस गिनकर १०            | % कम किया उ | नाता है।                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |           |
| सुवर्ण-मुक्ता                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                         |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ८ श्रौंस | १६ श्रौंस |
| न्या                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | कपूरासव (प्र. वि.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | हैजा, श्रपचन            | १ श्रीस     | 91)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | •••      | ••••      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | कपूरासव (द्वि वि.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | हैजा, श्रपचन            | 🤊 श्रोंस    | 111)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |           |
| क्ष                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | किरातादि अर्क                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | सर्वज्वर                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 9=)      | -1        |
| श्रौषधियाँ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | कुष्माएड श्रक                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | संधिवेदना वातर          | ग करियर     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          | 4)        |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | चन्दनादि ऋर्क                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>मूत्रदाह</b>         | १ श्रींस    | (11)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ३।)      | •••       |
| THE STATE OF THE S | केवड़ा अर्क डवल डिस्टिल्ड                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | दाह, घबराइट             | ग आस        | •••                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 91)      | २।)       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | गुलाय जल डबल डिस्टिल्ड                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | पार, वनराहट             |             | •••                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3)       | *II)      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | जम्भीरीद्राव                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | दाह,।पत्तप्रकाप         | "           | n)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ३॥)      | 411)      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | THE LANGE OF REAL PROPERTY OF THE PARTY OF T |                         |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | armicigia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                         | 25.30       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | (115     |           |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | नाम ग्रावध              | उपयाग                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ८ श्र                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | सि १६              | अंस  |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ज्वरसुरारी ऋर्क         | मलेरिया                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | २ श्रींस                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 7)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | •••                |      |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | जीवन रसायन अर्क         | अपचन, वमन, दस्त                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | १ ड्राम                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 111)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                    |      |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Mary Super Super        | The state of the s | ( ४ डॉम                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | रा।)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                    |      |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | दद्व हर अर्क            | दाद                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | १ श्रींस                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 111)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                    | •••  |
|          | mo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | प्लीहान्तक अर्क         | तिल्ली                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | २ श्रौंस                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 91)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                    |      |
| 1        | होता                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | बालरक्षक बिन्दु         | बालरोग                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | १ डाम                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 111)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                    |      |
| -        | (ho)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | महारास्नादि अर्क        | सब वातरोग                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Landa year                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 9=)                | 2)   |
| 1        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | महासुदर्शन ऋकी          | सब प्रकारके जबर                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 9=)                | 2)   |
| -        | लिये                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | मृगमदासव                | हेजा, सिबपात                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | १ डाम                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | २॥)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                    |      |
| 1        | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | यांजन्यादि अर्क         | रक्तविकार, चर्मरोग                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 9=)                | (۶   |
| 1        | सेवा                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | रसोन सुरा               | श्रामवात, हैजा                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | १ ग्रींस                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 11)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ==)                |      |
| 9        | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | विएटएग्रीन मर्दन        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | १ श्रींस                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 91)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5=)                |      |
| 4        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | शंबद्राव                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | १ श्रींसका                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 111)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4)                 | •••  |
| 1        | जनता-जनाद्न                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | संजीवन श्रक             | श्रपचन, दस्तलगना                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | २ डाम                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 11)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4)                 |      |
| 9        | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | स्त्रीगद्दान्तक अर्क    | खीरोग                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ४ श्रींस                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | •••                | •••  |
| an       | E                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | सौंफका अर्क             | भामवृद्धि, तृषा                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | હ આલ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | २1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | •••                | •••  |
| 4        | The state of the s | લાગમાં અના              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 8=)                | 5    |
| · August | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                         | घृत                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1 . 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 7.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | **                 |      |
|          | डपयोग                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | पलादिमन्थ (घी मात्र)    | (शुद्ध गोघृतसे वनाये हुए<br>उरःचत, चय                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ए) ४ आस                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | प्रशास                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | १६ छा।<br>२१।      |      |
| N        | P. Charles and C.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | पलादिमन्थ (शहदादिमिश्र) | 33 33                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 211)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | The second secon | =II                |      |
|          | 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | कल्याण घृत              | श्रपस्मार बालग्रह                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | The state of the s |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                    |      |
| C.       | सम्पत्ति                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | चीर कल्याण घृत          | स्त्रियोंका वन्ध्यःव                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 511)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                    |      |
| -        | Hed                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                         | हिटमांद्य, कब्ज                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 41=)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | THE REAL PROPERTY. |      |
| TI E     | सव ।                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | त्रिफला घृत             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ( )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ₹II=)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                    |      |
| -        | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | फल घृत                  | गभीशयविकृति, वंध्यत्व                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>3</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 411=)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                    |      |
| -        | िह                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ब्राह्मी घृत            | श्रपस्मार, उन्माद                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | शा)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                    |      |
| -        | ल त                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | महाखदिरादि घृत          | कुष्ठ, रक्तविकार                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | (13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                    |      |
| -        | ादा                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | शतावरी घृत              | मूत्रकृच्छ्, धातुचीणता                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | - +11=)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    |      |
| 1        | श्रीषधालय                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | " (रसायन)               | " "                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 8)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 911)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 381                | )    |
| The same | E.H                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                         | तैल                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2221                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                    |      |
|          | ho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | नाट:—श्राठ पांड १       | रद्र श्रींस नापके तैल एक                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | पाकगम (प                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ।।प।म) म                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | गवान प             | ार ⊏ |

य १६

नोट:—श्राठ पोंड १२८ श्रोंस नापके तेल एक पैकिंगमें (पीपीमें) मंगवाने पर प्रश्नेंसके मृत्यमें १०% कमी करके भाव लगाया जायगा।

|                |                      | १ आस | र श्रास | ४ ग्रास =    | : श्रांस | १६ असि |
|----------------|----------------------|------|---------|--------------|----------|--------|
| ग्रॉवला केशतेल | बालमहना,             | •••  | •••     | 11)          | •••      | 8 (=)  |
| काशीशादि तैल   | चर्य                 | 1)   | 9111-)  | ₹1=)         | §11=)    | •••    |
| किंशुकादि तैल  | मुँह पर काले दाग     | •••  | 91)     | 21-)         | 81=)     |        |
| स्विदरादि तेल  | मुखपाक, दांतोंका पूर | •••  | 11)     | <b>२</b>  -) | 81=)     | ***    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                       |                                | १ श्रीस २      | श्रोस   | ४ श्रांस | द ग्रांस               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------|----------------|---------|----------|------------------------|
| =                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | गंधकादि तैल           | जीयाँ कर्शपाक                  | (11)           | 91=)    | 211-)    | ellia)                 |
| बाजा                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | घाव तेल नं. २         | ष्ट्राग <del>न्तुक</del> ःचाच  |                | 91)     | 21-)     | 81=)                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | चन्दनादि तैल (च्य)    | राजयच्या, जीर्याज्वर           | •••            | 91=)    | 111-)    | 8111=)                 |
| चलाया                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | चंदनादि तैल (नं. १)   | सस्तिष्य,की उष्याता            |                | 91=)    | 711-)    | 8111=)                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | चंदनादि तैल (नं. २)   | राजयच्या, जीर्याज्वर           |                | 91=)    | 211-     | 8111=                  |
| नहीं                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | चन्दनबलालाचादि तैल    | षय, शुष्कचर्स                  |                | 311)    | 2111-)   | ¥1=)                   |
| #                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | चर्मरोगनाशक तैल       | चर्मरोग, खुजली                 |                | 111)    | 91-)     | 21=)                   |
| डालकर                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | धातक्यादि तैल         | गर्भाशयत्तत, योनिशोध           |                | 91)     | 71-)     | 81=)                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | नतादि तैल             | योनिश्रुल, गर्भाशयविकृति       |                | 9)      | 3111-)   | \$12)                  |
| ग्रतिनिध्                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | नारायण तैल            | सर्व वातरोग, निर्वेजता         | 7 12. 0 0 m2 / | 9111)   | 31-)     | (le)                   |
| A FILE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | नाड़ी वर्णहर तेल      | नासूर, दुष्टबर्ण               | 11,0001        | 91)     | 21-)     | 81=)                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | पंचगुण तैल            | वसरोपस, पीदाशासक               | 0000           | 9)      | 9111-)   | 3(=)                   |
| and a                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | पंड़ानाशक तैल         | 1100 11                        | •••            | 111=)   | 911-)    | 2119)                  |
| mo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | प्रसारणी तेल          | वातहरा । । । । ।               | 000            | 81)     | 31-)     | 810)                   |
| ATTENDED TO THE RESIDENCE OF THE PARTY OF TH | बलातैल                | 9)                             |                | 91)     | (-15     | 8(=)                   |
| जाता                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | बिल्वादि तैल          | कर्णस्राव                      | III)           | 81=)    | 211-)    | 3111=)                 |
| मिलाया                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | महाविषगर्भ तैल        | वेदनायुक्त बातरोग              | •••            | (11)    | 31-)     | 81=)                   |
| मुख                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | मूल कादि तैल          | शोष                            | ****           | 91)     | 21-)     | 81=)                   |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | नाचादि तैल            | चयः जीर्याज्वर                 |                | 91=)    | 211-)    | 81112)                 |
| =                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | व्याची तेल्           | पौनस, शिरमें कृमि              | 9)             | 9111-)  | •••      | •••                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | षड़विन्दु तैल         | सिरदर्द, दिन्टमांच             | 111)           | 91=)    | 211-)    | 9111=)                 |
| THE STATE OF THE S |                       | तिला                           |                |         |          |                        |
| द्रव्यो                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | अपूर्व तिला           | ४ द्वाम २॥)                    |                |         |          | A                      |
| HEROTE STATES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | निङ्ग तैन             | n 8)                           |                |         |          | धौंस ४॥=)<br>धौंस ४॥=) |
| श्रादि                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ted de                |                                |                |         | 4        | धासः र॥=)              |
| TO STATE OF THE ST |                       | क्वाय                          | 310            |         |          |                        |
| <b>1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | बृहद्मंजिष्ठादि क्वाथ | रक्तविकार, चमरीग               | २० तोबे        |         | 5        | • तोवे ३॥)             |
| विद्                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | महारास्नादि क्वाथ     | वातरोग                         | "              | 3)      |          | " 311)                 |
| 和                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | दशमूल क्वाथ           | स्तिकारोग, वातरोग              | " [[           | 1=)     |          | " 3)                   |
| 71=                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                       | पाक अवलेह                      |                |         |          |                        |
| मौषधियों में सुवर्ध-मुक्ता                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | श्रयतेहादि डिंग्वे    | में भेज जाते हैं। बोतलमें मंगा | ने पर मत       | य श्रमि | क आया    | ur k                   |
| 雷                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                       |                                |                |         |          | र से.१०से              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                       |                                | , Cla          | . 00011 | ~ Odloo  | × 640 10 0.            |

२० तो. ४० तो. ८० तो. ४ से.१० से

आँवलेका मुख्या खमीर गावज्ञवां

111) रा॥) 111)

त र कार्य प्रकार न कार्र

ोस-

12)

13)

1=)

1=)

1=

(1=)

(1=)

1=)

(123)

10)

(=)

(15)

11=)

10)

(二)

110)

(=1

(=1) (=1)

111=)

(=118:1

P + 11=)

वि ३॥)

.१०से

,

,

311)

3)

mo

STUDIO .

Grave.

ब्राम्

15

सेवा

6

जनता-जनाद्न

उपयोग

10

सस्पत्ति

Hel

4

त्रोषधालय

BS

```
मृत्य २० तो. ४० तो. ८० तो. ४ से. १० से.
नाम ऋोषध
                           उपयोगः
खमीरे गावजवां (अम्बरी)
                         बोतल में
                                                     2)
                                                              (13
गुलकन्द
                                                     91)
                                                              71)
                                                                     8)
च्यवनप्राशावलेह
                          डिन्ने में
                                                               8)
                                                      21)
                                                                     911)
                                                                            34) 64)
                           बोतलर्भे
                                                      311)
                                                             8111)
" (खुवर्णादि अस्मयुक्त)
                           » १० तोवा ४),
                                                       (13
                                  १ तोला =)
दीवालमुश्क
                           99
                          बालकोंकी निर्वलता ४ औंस १।)
वालामृत
                          कुछहर और वातम
भल्लातक अवलेह
                                                                    15)
सधुका धन लेह
                          खीरोग १० तोलेका ४),
                                                       8)
                                                                    90)
                                                              *II)
माजून कुविला
                         वातरोग २॥) तोलेका ३).
                                                               88)
                         वक्तशोधक
                                                              411)
» उश्वा
                                                        3)
                                                                      80)
                                          मंजन
नाम ऋषध
                                            ४ तो.
                                                    १० तो. २० तो. ४० तो.
                                                                       ३॥।)
                         रकसाव, पायोरिया
                                             11=)
                                                       9=)
                                                                ?)
कृष्ण दंतमंजन
                          दांतहिलना, मेलापन
                                            11=)
                                                       2=)
                                                                2)
                                                                       $111)
दंतप्रमाकर मंजन
                                                                (5
                                                                       3111)
                          रक्त, प्रयनिकलना
                                             11=)
                                                      9=)
दंतदोषहर मंजन
                                        श्रंजन
                                          III)
कृष्ण नेत्रांजन
                         १ तोला
चन्द्रोदय वर्त्ति
                                         m)
                             "
नयनशाणांजन
                                          1)
                             39
                          १ श्रींस
नेत्रसदर्शन अर्क
                                                 ८ ख्रौंस २॥=)
                                         1=)
                                                                   १६ चौंस
                                                                             811)
नेत्रविन्दु
                                                  द श्रींस ४।=)
                                                                   १६ औंस
                           १ श्रीस
                                         11=)
                                                                             (110
नेत्रप्रभाकर (मोतीवाला)
                                                 १ तोले १३=)
                                                                  २० तोलें ४५॥।=)
                          १ तोला
                                         2)
                                                 १ तोले ६॥-)
पुष्पहर अंजन
                                        911)
                           "
रसकेश्वर गुटिका
                                         III)
                           17
रसांजनादि लेव
                                         111)
                           "
श्वेत नेत्रांजन
                                        11=)
बबुलादि खरस
                         २॥ तोला
                                        11=)
रक्त नेत्रांजन
                         १ तोखा
                                        11=)
                                          चार
नाम श्रोषध
                     मूल्य १० तो. ४० तो. नाम श्रीषध
                                                              मूल्य १० तो.
                                           कटेलीका चार
आकका चार
                          2,1)
                                    (3
                                                                                    1)
                                                                        311)
अपामार्ग चार
                          3,1)
                                           केले का सार
                                                                                    1)
                                                                        211)
```

|                                |                         |           | 7-10   |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                           |            |
|--------------------------------|-------------------------|-----------|--------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------|
|                                | · · · · · · · · · · · · | मूल्य १०  | तो. ४० | तो.         | नाम ऋषध                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | झूल्य १० तो                               | ४० तो.     |
| E                              | दुधी चार                | 4 4       | RII)   | (3          | वंगक्षार                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 81=)                                      | १४॥)       |
| जाता                           | पुनर्नवाका ज्ञार        |           | en)    | (3          | वासाचार                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | शा)                                       | (3         |
|                                | मूलीका चार              | 4.        | en)    | (3          | यवचार                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | रा।)                                      | (8         |
| चलाया                          |                         | illa.     |        |             | व्रतिसारगीय चार                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | १ वोबेका १) १                             | ० तोखे १)  |
|                                |                         |           | 148    |             | लेप                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CANTON STATE                              |            |
| नहीं                           |                         | lo        | - v    | 0 29        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | सूल्य १० तं                               | के अंतर है |
| 14                             | नाम श्रोषध              | मूल्य १०  |        | ज्या.       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                           |            |
| हात                            | कुष्ठहर लेप             |           | 911)   |             | दशांग लेप                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 91)                                       | 811)       |
| (2)                            | दद्रुहर सोगठी र         | ताल ॥)    | -1     | <b>5</b> \  | दोषझ लैप                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 9)                                        | 311)       |
| प्रतिनिधि डालकर                | श्रास्थसंधानक ले        | Ч         | 1)     | <b>311)</b> | महलादि लेप                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5)                                        | (10        |
| N N                            |                         |           |        |             | केश                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | t.                                        | બ          |
| कमी                            | भावला केश               | ४ बॉस १।) |        | १ पाँड      | 81=)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                           | e d        |
| -                              | 4 10 00 100             |           |        |             | TETATI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                           |            |
| जाता है                        | in in                   | (4.1      |        |             | मलहम                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 187 197                                   | Charles T  |
| मान                            | नाम ग्रोषध              | 1 6       | ग्रांस | ना          | म त्रोषध                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | १ ग्रौंस                                  | ४ औंस      |
| 뮵                              | अशोंहर मलहम             | 1         | m)     |             | दादि मलहम                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 9)                                        | 9 4        |
| पूरा ही मिलाया                 | उपदंशरिषु मलहा          | <b>F</b>  | 9)     |             | चीहर मलहम                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3)                                        |            |
| 4                              | कएउमालका मल             |           | 9)     | भग          | न्द्रनाशक मलहम                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1)                                        | N          |
| - Ro                           | कपूरादि मलहम            |           | 111)   | राव         | न का मलहम                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 111)                                      | 有          |
|                                | काला मलहम               |           | 11)    | ला          | ल मलहम                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | uı)                                       |            |
| F.                             | द्दुद्मन मलह्म          |           | . 9)   |             | त शूलान्तक बाम है                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                           | *) p       |
| द्रव्यो                        | निम्बादि मनदंम          |           | 111)   |             | नाहर मलहम वाम रै                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                           | <b>*</b> ) |
| hor                            | पामाहर मलहम             |           | 3)     | . थि        | र:श्रूलान्तक वाम ई                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | श्रींस ।।।)                               | *) [       |
| ब्राहि                         |                         |           |        | शु          | द्ध द्रव्य                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                           |            |
| IG                             | नाम द्रव्य              | १ तोला    |        | ४ तोले      | २० तोले                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ८० तोले                                   |            |
| H                              | कजासी                   | 1)        |        | 811)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | (0)                                       | of of      |
| 里                              | कस्तूरी १ माशा ४        |           |        | •••         | •••                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                           |            |
| H                              | देसर (स्पेन)            | 0)        |        | •••         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 10 ··· 5 0                                |            |
| 7E                             | कृषिखा                  | 1=)       |        | 111)        | 161 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                           |            |
| बौषधियों में सुवर्ण-मुक्ता आदि | गंधक श्रोवख।सार         | u)        |        | 2=)         | •••                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                           |            |
| घौष                            | গুণ্যন্ত 💮              | 1)        |        | III)        | •••                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                           |            |
|                                | जयपाख                   | •••       |        | 1111)       | 000                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | •••                                       |            |
|                                | वामन्य                  | •••       |        | 11)         | •••                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 14)                                       |            |
|                                |                         |           |        | THE RESERVE | THE RESERVE AND ADDRESS OF THE PARTY OF THE | A 30 - 10 - 10 - 10 - 10 - 10 - 10 - 10 - |            |

|     | A                     |
|-----|-----------------------|
|     |                       |
|     |                       |
|     |                       |
|     |                       |
|     |                       |
|     |                       |
|     |                       |
|     |                       |
|     |                       |
|     | 1 1 100               |
|     | To be a               |
|     | -                     |
|     | Alm                   |
|     |                       |
|     | <u></u>               |
|     | IL                    |
|     |                       |
|     | 15                    |
|     | STONE OF THE PARTY OF |
|     | cho                   |
|     |                       |
|     | T                     |
|     |                       |
|     | 10                    |
|     | 2.34                  |
|     |                       |
|     | _                     |
|     |                       |
|     | -                     |
|     |                       |
|     | 101                   |
|     | 1                     |
|     | 湖                     |
|     | अनुसार बनाई जाती हैं  |
|     |                       |
|     |                       |
|     |                       |
|     |                       |
|     |                       |
|     |                       |
|     |                       |
|     |                       |
|     |                       |
|     |                       |
|     |                       |
|     |                       |
|     |                       |
|     |                       |
|     |                       |
|     |                       |
|     |                       |
|     | रसवन्त्रसार के पाठ    |
|     | रसवन्त्रसार के पाठ    |
| ··· | रसवन्त्रसार के पाठ    |
|     | रसवन्त्रसार के पाठ    |
| )   | रसवन्त्रसार के पाठ    |
|     | रसवन्त्रसार के पाठ    |
| )   | रसवन्त्रसार के पाठ    |
| )   | रसवन्त्रसार के पाठ    |
| . ) | रसवन्त्रसार के पाठ    |
|     |                       |

| 1                    | तूल्य १ तोला   | ४ तोला                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | २० तोला                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ८० तोला   |
|----------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| दालचिकना             | •••            | २॥।)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | •••                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |
| धान्याभ्रक (बद्धाभ्र | <b>क</b> ) …   | 11)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | To the Lander of                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ()        |
| पारद विशेष शुद्ध     | 111)           | <b>ā)</b> .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | er are visited as                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |
| <b>अ</b> गडूर        | •••            | 11)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | •••                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4)        |
| अनःशिल               | ***            | ( ।।)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | •••                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | •••       |
| रसकपूर               | III)           | 3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 10000                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |
| लोह चूर्यं (रेतीका   | )              | 11=)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | vii)      |
| शहद                  | 21 91=)        | 211 411)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ··· .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 23 811)   |
| सीप मोतीकी ( ऊ       | त्रका हिस्सा ) | ۶)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 58)       |
| सुवर्ण पाउडर         | 970)           | •••                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Strategic Committee                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Tribate y |
| <b>सुवर्णलव</b> ण    | 40)            | •00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Anter Mile Ba                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | AN THE ST |
| सोमल                 | 11=)           | २॥)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | THE R. P. ST. LEWIS CO., LANSING, MICH.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |
| हिंगुब               | 1!=)           | રાા)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |
|                      |                | A STATE OF THE STA | HAVE THE TENER OF THE STATE OF |           |

सूचना-एजेंटोंके पाससे शुद्ध द्रव्य कुछ अधिक मूल्यसे मिल सकेंगे।

# यन्त्रसे निकाले हुए तैल

|                      |                  |                 |         | The state of the state of |              |
|----------------------|------------------|-----------------|---------|---------------------------|--------------|
| नाम श्रीषध           | <b>उपयोग</b>     | मूल्य रे ह्यों. | १ औं    | २ ऋाँ.                    | ४ औं.        |
| परएड तेल             | उदरशोधनार्थं     | •••             | •••     | 1=)                       | 113)         |
| चन्दनका तैल          | सुजाकहर, पूरनाशक | ?=)             | 8)      | •••                       | •••          |
| तुवरक तैल            | कुष्टहर          | 11=)            | •••     | 3111)                     | •••          |
| जायफलका तैल          | वेदनाहर          | 11)             | २।)     | •••                       |              |
| ज्योतिषमित तैल       | स्मृतिवर्द्धक    | •••             | 3)      | 111 =)                    | 311)         |
| तारपीन तैल (विशुद्ध) | वातहर            | •••             | (=)     | 11=)                      | 1)           |
| दालचीनीका तैल        | भ्रपचन, वेदना    | •••             | (9      | 311=)                     |              |
| निम्बोलीका तैल       | बवासीर, भगंदर    | •••             | 1)      | 1111=)                    | <b>३</b> 11) |
| नीलगिरी तैल          | ्रधपचन, कै, दस्त |                 | H=)     | 9=)                       |              |
| बादामका तैल          | मस्तिष्कपोषक, इध | •••             | 3)      | 1111=)                    | 311)         |
| रज्ञज्योति तैल       | मृदुविरेचन       | 9.70.3 000      | 1 (11). | 1111=)                    | . 11)        |
| लौंगका तैल           | शिरदर्द, अपचन    | 91).            | (5      | 3111)                     | 100          |
| सौंफका तेल           | हैज़ा, उदरशूल    | 16 T 18 1       | -9111=) | 111)                      | -            |

स्चना-एजेयटोंके पाससे कुछ अधिक मूल्यसे उपरोक्त तैल मिल सकेंगे।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

० तो. १४॥)

ह) (बे ह)

Sign of the second

cho

लिये

115

सन सम्पन्ति का उपयोग जनता-जनाद्न की सेवा

क

इस ऋषिधालय

० तो.

७।)

श्रौंस

¥) ¥)

# खनिज द्रव्य और काष्टीपिधयाँ

इमारे पास उत्तम काला बजाञ्चल, ३०० वर्षका पुराना मगहूर माहि खनिज द्रव्य बहुत बहे परि-

gho

The

15

स्वा

95

उपयोग जनता-जनादेन

सम्पत्ति

4

श्रोषधालय

SH

माण्में तैयार है। एवं कितनीक काष्टीषिधयाँ प्राह्मकों भेजनेका प्रबन्ध भी किया गया है। १ सेरका १०) ह. स्रोतीकी सीप

बज्राम्नक १ मण १०) ह. १ सेरका १४) ह. प्रवाल शाला मरहूर १ मण १०) च. ९ सेरका २४) इ.

पारा १ सेरका १४) र. कहेरबा उत्तम जातिका ४) रु. १ सेरका फोलादका चुरा १ सेरका ३) रु. प्रवाल मूल

#### योगेन्द्र रस

यह रस मुकामस्म, सुवर्खंभस्म, बंगअस्म श्रादि मिलाकर तैयार किया जाता है। यह श्रायुवैदिक भौषियों में एक उत्कृष्ट वीर्यवान वातिपत्तशामक श्रीषि है। यह हृदय, मश्तिष्क, वातवाहना हियों श्रीर रक्कपर अपना प्रभाव तुरन्त दिखाता है। वातरोग, पित्तप्रकोष, दाह, व्याकुलता, निद्रःनाश, मुखपाक, अपचन, अजीर्य, समस्त वातप्रकोपजनित विकार, उन्माद, अपस्मार, सन्धिवात आमवात आदिको दूर करता है। पित्तप्रकोप वाले अनेक जीर्य उन्माद पीडित रोगियों को इसके सेवनसे आशातीत लाभ हुआ है।

मात्राः-- १ से २ गोबी दूध, स्यवनप्राशावबेह या रोगानुरूप श्रनुपानके साथ हैं।

# लच्मीविलास रस सुवर्ण प्रधान

वह जन्मीविजाल रस सुवर्णभस्म, मुक्ताभस्म, रौप्यभस्म, ग्रञ्जकभस्म, ताम्रभस्म, बंगभस्म, बोहमस्म, नागभस्म श्रीर रससिन्दूर श्रादि मूल्यवान श्रीषधियाँ मिलाकर यथाविधि सग्हालपूर्वक बनाया जाता है। यह रसायन राजयच्या की सब अवस्थाओं में व्यवहत होता है। फिर भी प्रथमावस्थामें ही इसका उपयोग हो तो ऋत्युत्तम कार्य करते देखा गया है। (T. B.) जन्य शक्तिपातमें यह उत्तम श्रीषिघ है। यह कीटाणुष्ठों का नाश करता है, ज्वर श्रादि लच्चणोंको दबाता है, कफकी उत्पत्ति कम कराता है श्रीर श केका संरच्या भी करता है। इसका उपयोग राजयच्यामें निर्भयरूपसे होता है। इसके श्रतावा शुक्रचय, श्रशं, कुष्ठ, मन्दाग्नि, सन्निपात, श्वास, कास, हृद्रोग, स्वरमंग ब्रादि सब रोगेंको भी यह नष्ट करता है। यह रस संदेपमें शक्तिवर्दक, चयरोगनिवारक, चयके कीटाणुत्रींका नाशक श्रीर श्रायुवर्द क है।

मात्राः—श्राथसे एक रत्ती दिनमें २ बार सुबह श्रीर रात्रिको शहद, पीपल, श्रद्रकका रस या

व्यवनप्राशावलेहके साथ।

### त्रैलोक्य चिन्तामंशि रस

यह बेस्रोक्य विन्तामणि रस हव, बोजस्कर, ब्रिझ्यदीपक, बलवीर्यवर्द्धक, धातु साम्य करनेवाला है। अत्यन्त वीर्यवान और तीव होनेसे इसका उपयोग विशेष्ठतः कफप्रधान विकृतिपर किया जाता है। शासकारींने (इसका उपबोग सब प्रकारके रोगोंपर किया है। तथापि निमोनिया, इन्प्लुएन्सा, कफ प्रधान जनर, हृदयग्रुख, कास, चय, श्वास, विद्रिध, सततज्वर, जीर्याज्वर, शजयचमा, पाग्ड, श्व, संहग्रगी, श्रतिसार, प्रमेह, प्बीहावृद्धि, जलोवर, अश्मरी, तृषा, शोध, हलीमक, रकाल्प्रता, उदररोग, मूत्रकृष्छ्, भगन्दर, अर्थः, कुछ, गुल्म आदि प्रवत्न बीमारियाँ भी इसके सेवनसे दूर हो जाती हैं।

याचाः - ट्यामके Pushi प्रतिस्था ? त्याप्रिय प्राप्ति है वेता dwar

(305)

## सुवर्णमालिनी वसन्त

यह आयुर्वेदकी प्रसिद्ध श्रीपिघ है। भारत के सब प्रान्तों में व्यवहृत होती है। यह बालक, युवा, वृद्ध, सगर्भा, प्रसूता आदि सबके लिये लाभपद श्रीपिघ है। शक्तिवर्धक गुण के लिए इसका सेवन रोगजनित निर्व-लता आनेपर और शीतकालमें सर्वत्र होता रहता है। चय, जीर्णज्वर, धातुगत विषमज्वर, प्लीहावृद्धि, यकृद्विकार, मन्दािश, प्रदर, मस्तिष्क दौर्बल्य, कास, धातुचीणता, हृद्रोग, मस्तकशूल आदिमें हितकर है। पुराने रोगसे अथवा व्यायाम, परिश्रम या वृद्धावस्थाके हेतुसे आई हुई निर्बलता इसके सेवनसे निश्चय ही दूर हो आती है। यह रसायन रसवाहिनियाँ, रसोत्पादक पिगड, यकृत, प्लीहा आदिकी विकृतिमें उत्कृष्ट है। यकृत तथा प्लीहा दोषको दूर करके पचन कियाको नियमित बनाती है। यह इस श्रीपधिका विशेष गुण है।

इस सुवर्णमालिनी वसन्तमें हिंगुलके स्थानपर हम उत्तम प्रकारका रससिंदूर मिलाते हैं। सुवर्णमस्म श्रीर मोती पिछी विशेष परिश्रमसे तैयार की हुई मिलाते हैं। एवं इस वसन्तमें वृद्ध परंपरा श्रवसार केसर कस्तूरी हम मिलाते ही हैं जिससे गुणमें वृद्धि होती है।

मात्रा: — १ रत्तीसे २ रत्तीतक दिन में दो बार पीपल के चूर्ण और शहद अथवा सतिगलोय, पीपल और शहद के साथ दें।

#### वसन्तकुसुमाकर रस

यह त्रायुवेदका प्रसिद्ध बल्य और कामोत्तेजक रस है। यह वसन्तकुसुमाकर रस, सुवर्णभस्म, रौष्यभस्म, सुक्तापिष्टी, अन्नक्ष्मसमात्रादि मूल्यवान औषधियों को मिलाकर विधिपूर्वक तैयार कराया जाता है। इस रस के तैयार होनेमें लगभग २॥ मास लगते हैं। इसमें शास्त्रकथित सब गुण पूर्णरूपमें प्रतीत होते हैं। यह अगडकोष, हदय, मस्तिष्क पचनेन्द्रिय और फुफ्फुसोंके लिये पौष्टिक, वीर्यवर्द्ध क, कामोत्तेजक, मधुमेहन और मानसिक निर्वलता का नाश करनेवाला है। मधुमेहमें आई हुई निर्वलताको दूर करनेमें इसका उपयोग विशेष रूपसे होता है। यह शुक्रचय, नपुस कता, मूत्रपिण्डकी विकृति, स्मरण-शक्तिका हास, अम, निदानाश, हदय दौर्वल्य और शुष्क कासमें भी अत्यन्त लाभदायक है। वृद्धावस्थामें श्वास, कास, हदय या यकृत् विकृति और दौर्वल्यके लिये तो यह श्रमृतरूप ही है।

मात्रा: — १ से २ रत्ती मिश्री मिले दूध, शहद या मक्खन मिश्रीके साथ । मधुमेहके रोगीको बिना शकर मिलाये हुये दूधके साथ दें ।

## कामचूड़ामणि रस

यह एक उत्कृष्ट रसायन है। इस रसमें मुक्तापिष्टी, सुवर्णभस्म, रौप्यमस्म, वंगभस्म आदि मूल्यवान श्रौषियाँ मिलाई जाती हैं। इस काम नृहामिणकी विशेषता यह है कि यह शीतवीर्ष, शुक्रवर्द्ध क तथा कामोत्तेजक है। श्रनेक कामोत्तेजक श्रौषियोंके समान इसमें एक भी उष्णवीर्थ श्रौषि नहीं है, श्रतः पित्त प्रकोपमें पित्त प्रकृतिवालोंको यह श्रिधक हितावह है। एवं यह दीर्घकालस्थाई श्रत्यन्त प्रभावशाली श्रौषि सिद्ध हुई है।

जिन मनुष्योंने श्रधिक स्त्री समागम या श्रन्य रीतिसे श्रपना शुक्र नष्ट कर लिया हो, उनके लिये यह श्रमृतरूप है। शुक्रहीन, गतध्वज श्रीर ८० वर्षके वृद्धको धैर्यपूर्वक सेवन करने तथा ब्रह्मचर्यका पालन करनेसे युवाके समान बल प्रदान करता है। श्रसाध्य नपुंसकतामें भी लाभ हुश्रा है। इसके श्रतिरिक्त प्रमेह, मूत्ररोग, श्रिमांद्य, शोथ, रक्तदोष श्रीर खियोंके समस्त रोगोंमें भी यह लाभ करता है।

मात्राः—ec-हो।त म्योजिर छात्रांवला संतित्तरों स्वाधुनस्टोस्साह्य स्थायेसस्त्रसार अनुपानके साथ देवें।

(v) ह. (x) ह. (x) ह. (x) ह.

gno

हाता

Tho

लिये

15

सेवा

पुर

का उपयोग जनता-जनाद्न

सम्पत्ति

श्रौषधालय की सक

परि-

युवैदिक यो श्रीर खपाक, देको दूर श्रा है।

वंगभस्म, वनाया हि । यह शक्तिका य, श्रशं,

त रस या

यह रस

करनेवाला जाता है। यान ज्वर, अतिसार, दर, अर्थ,

## प्रस्तुत पुस्तकें

- १. रसतन्त्रसार व सिद्धप्रयोगसंग्रह प्रथम-खराड मू. ग्रजिल्द २।।) सजिल्द रु. ११) पोस्टेज पैकिंग १।।।=)
- २. रसतन्त्रसार व सिद्धप्रयोगसंग्रह द्वितीय खण्ड द्वितीय संस्करण मू. श्रजिल्द रु. ६) सजिल्द रु. ७॥) डाक खर्च ग्रादि १॥=) रु.
- ३. चिकित्सातत्त्व प्रदीप प्रथम-खराड ग्राजिल्द ८) सजिल्द रु. १।।) डाकखर्च ग्रादि १।।।=)
- अ. चिकित्सातत्त्व प्रदीप द्वितीय-खंड द्वितीय संस्करण अजिल्द रू. ८) सजिल्द १।।) डाकखर्च आदि १।।।=)

| पोस्टेज छादि १=) |
|------------------|
|                  |

- ६. संक्तिप्त श्रीषधपरिचय मूल्य ।=)
- ७. नैत्ररोगविज्ञान सजिल्द मूल्य १४)
- म. सिद्धपरीचापद्धति प्रथम-खराड मृत्य **म**)
- ह. गांवोंमें श्रीषधरल प्र.भाग मूल्य श्रजिल्द २)
- द्धि. भाग मूल्य " ३॥)
- ११. श्रीपधगुणधर्म विवेचन श्रजिल्द ३)
- १२. ज्वर विज्ञान श्रजिल्द ३)
- 1३. रसतन्त्रसार व सिद्धप्रयोग संग्रह प्रथम-खरड, गुजराती सजिल्द १०)

पोस्टेज ॥=,

पोस्टेज २)

पोस्टेज पैकिंग १।।।=)

सजिल्द ३।।) पोस्टेज पैकिंग ।।।=)

सजिल्द ४) पोस्टेज पैकिंग १॥)

सजिल्द था।) पोस्टेज ग्राहि 91=)

सजिल्द ४॥) पोस्टेज श्रादि १।=)

पोस्टेन पैकिंग १।।।=)

## चिकित्सार्थ आनेवालोंको निवेदन

कालेड़ा श्रीपधालयमें रहकर चिकित्सा करवानेके लिये दूर प्रांतके रोगियोंके पत्र बार-बार श्राते रहते हैं श्रीर हमें प्रत्युत्तरमें असमर्थता प्रकट करनी पड़ती है। त्रातुरालय ( Hospital ) में दो वार्ड बने हैं। एवं कुछ कचे मकान भी बने हुए हैं। उनमें उन रोगियोंको श्राश्रय दिया जाता है, जो श्रपने खर्च से रह सकें। गरीब रोगियोंको बिना मूल्यसे श्रीषिधयाँ दी जाती हैं। सोनेके लिए चारपाई, टेबल, कुछ बतंन, एक जालीदार श्रलमारी ( दूध, फल, खाद्य सामान श्रीपधि श्रादि रखनेके लिए ) श्रादि सुविधा-नुसार दिये जाते हैं। भोजन श्रादि व्यवस्था कराने में हम श्रसमर्थ हैं।

संस्थापर २७,००० रु० का कर्ज है। इस ऋषा से जवतक मुक्ति नहीं मिल सकेगी, तब तक पूर्ण व्यवस्था करनेमें हम असमर्थ हैं। श्राने वाले रोगी खाने पीनेकी अपनी व्यवस्था स्वयं करें। बिस्तर बर्तन मादि अपने ज़रूरी सामानके साथ आवेका कष्ट करें।

यहाँ भानेके लिए श्रजमेर या नसीराबाद स्टेशनसे उत्तरकर देवली छावनी, जानेवाली बसमें बैठकर श्राएँ । कालेड़ा श्रजमेर से ४६ मील श्रीर नसीराबाद से ४२ मील द्रीपर है। कोटा स्टेशन से आनेवाले रोगी कोटासे देवली छावनी जानेवाली बसमें आयें श्रीर देवलीसे केकड़ी जानेवाली बसमें बैठकर कालेडा या सकते हैं।

# स्वारध्य के नियम

- १. "खार्च्य" प्रत्येक श्रॅमेज़ी मासकी पहली तारीखकी प्रकाशित होगा। लेख भागके ४० पृष्ठ रहेंगे।
- २. डाक व्यय सह वार्षिक सूत्य ३) रु० रहेगा। बी० पी० मंगाने वालोंको रिजस्ट्रीका खर्च = स्राना श्रधिक देना पड़ेगा। एक प्रतिका सृत्य ६ स्राना रहेगा।
- ३. वार्षिक मूल्य ३) ६० मिलने पर किसी भी माससे ग्राहक बनाया जायगा।
- ४. पत्रमं स्वास्थ्य रत्ताके लिये पथ-प्रदर्शक लेखें को मुख्य स्थान दिया जायगा । वैद्योपयोगी रोग-निदान-चिकित्सा आदिको स्थानकी सुविधा अनुसार गोण स्थान दिया जायगा।
- ४. ग्रायुर्वेद, यूनानी या नन्य-चिकित्सा शास्त्रके ग्राधार के लेख ही, जो सामाजिक स्वास्थ्य रचाके लिये उपयोगी हों उसे स्थान देनेका प्रयत्न किया जायगा।
- ६. पारस्परिक वैमनस्य या निन्दा टीका प्रधान ज्ञापत्तिजनक ग्रोर "खास्थ्य' के उद्देश्यको मर्यादाले बाहरके लेखोंको स्थान नहीं दिया जायगा।
- ७. कोई भी लेख स्वीकार करना या नहीं, यह निर्णय संपादकके ऊपर रहेगा।
- दः अवकाशित लेख ६ मासके भीतर वापस मंगाने पर श्रीर पोस्टेज भेजने पर लेख वापस भेज दिया जायगा ।
- जो लेख भेते जायँ, कागज़ पर एक और दाशिया छोड़कर लिखे होने चाहियें।
- १०. पत्र और मूल्य सम्बन्धी पत्र-स्वत्रहार स्थव-स्थापक ''स्वास्थ्य" के नामसे करना चाहिये।
- ११. लेख सम्बन्धी पत्र-व्यवहार संपादकके नामसे करना चाहिये।
- १२ समालोचनार्थ पुस्तककी २ प्रति भेजनी चाहियें।
  १ प्रति मिलने पर, बाद पहुँच प्रकाशित की जायगी।

व्यवस्थापक-"स्वास्थ्य"

# 'स्वास्थ्य' प्रकाशन के उद्देश्य

- (१) "स्वास्थ्य" मासिकका मुख्य उद्देश्य जनना को स्वास्थ्य रक्षाका द्वान देना है। अज्ञानवरा स्था-क्या भूलें इम कर रहे हैं? कापरवादी या अज्ञानसे जल-वायु, प्रकाश, भोजन, पेय, श्रीवध, बस्तु, पुस्तकें और अन्य उपयोगी वस्तुश्रीके सम्बन्धमें इमारी क्या-क्या भूलें हो रही हैं? यदि यह तथ्य सुबोध मनुष्यों के जाननेमें आजाय तो वे बहुत श्रंशमें स्वास्थ्य रक्षाके नियमोंका पातन करेंगे और दूसरोंसे भी करायेंगे।
- (२) शराव, अफीम, भांग, गाँजा, चरस, सिगरेट, वीड़ी, हुका, तमाकू आदि मादक व्यसनोंसे देशको कितनी हानि पहुँची है और पहुँच रही है यह जनताके सामने लानेका प्रयक्त किया आवगा।
- (३) नगरनिवासी लोग धन कमाकर विलासी जीवन व्यतीत करते हैं और स्वेच्छाचारको महस्त्र देते हैं। जिससे वे खास्थ्य रचाके नियमों का ठीक से पालन नहीं कर सकते। इससे होनेवाली हानि का परिचय देकर उनके जीवनको खख्य वधा संयमी बनाना।
- (४) प्राप्तवासी जनता अज्ञान, आलख्य (प्रारम्धवाद), निर्धनता, साधनोंकी न्यूनता, प्रस्परागत सदोव रिवाजोंका बन्धन आदि कारणों से रोगोंसे पीड़ित हैं। उनको भी सत्य समभाकर सचेत करनेकी आवश्यकता है। जिससे वे सास्थ्य की रत्तापर विशेष ध्यान दे सकें।
- (४) अनुपयोगी विदेशी औषधियोंकी आयातसे आर्थिक एवं बास्थ्य रच्ट्या देशकी कितनी हानि हो रही है, इसका परिचय देशवासियोंको देना।
- (६) परोपकारी धनिक लोग अपनी आयके अनुक्प पर्व विशेष प्रसंगों वान देते रहते हैं। उनको इस संस्थाकी सेवाका परिचय देनेसे इस सेवा कार्यमें वे सहायता पहुँचा सकोंगे या इस प्रकार की सेवाका आरम्भ अन्य प्रान्तीं करा सकेंगे।

9111=) . 011)

३।।।=) दे १=)

1 11=,

ज २) १।।।=)

911)

91=)

91=)

र ग्राते दो वार्ड खर्च से ज, कुछ

क पूर्ण र बर्तन

पुविधा-

बसमें शन से बैठकर

मूलय ६ माशे का ४) डाकखर्च पैकिंग अलग। "

४. लोह भस्मः— रक्त को बढ़ाती है और हृदय को बल देती है। पाएडु, शोथ, मंदाप्ति उदरकृमि और अशक्ति को दूर करती है। मृत्य ६ माशे का २५ डाकलर्च पेकिंग श्रलग।

४. बंग भसा:--शुक्र की रसा करती है। धातु को बढ़ाती है और गाढ़ा बना है। एवं कामोत्तेजना भी कराती है। सूल्य ६ माशे का 👭 डाकंखर्च पैकिंग अलग।

६. मोतीपिष्टी:-शीतल और पोष्टिक है। दिल, दिमारा को वल देती है। उन्मार घवराहट, सिरदर्द, रक्तस्राव आदि को दूर करती है मृत्य ३ याशे का ३०) डाकखर्च पैकिंग ऋता।

त्तय कीटाणु और निमानियाँ कीटाणु की नाशक है। बढ़ते हुये हा ७. शृङ्ग भसा--को रोकती है। निमोनियाँ में लाभ पहुँचाती है। दमा, खांसी की दूर करती है। मृत्य १ तोला ॥।) डाकखर्च पैकिंग अलग ।

ट. कुक्कुटाएडत्वक् अस्मः — हिंडुयों की निर्वनता, नपुंसकता, वीर्य की कमज़ीरी त्रादि को दूर करती है। बच्चों त्रोर खियों को मी ताकत देती है। मूल्य १ तोला २) डाकवर्च पैकिंग अलग

> कुष्ण-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ श्रीवधालय कालेडा-कृष्णगोपाल (अजनेर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

र्चा के प्रमुख से वेटिक-युन्वालय, ब्राज्येर में महिते

कृष्ण-गोपाल आयुर्वेदिक घर्मार्थ श्रीपधालय की स्रोर से मानव समाज की सेवा करने के उद्देश्य से प्रकाशित उत्तम और सस्ता-पत्र There are





र पहुँचाती करती है। वृष्

लग ।

ते. मं. मं

\$~ 48 A

वा

वि

क

ल्य

3)

ती

7

**5.** 

सुख

सफलता

कालेड़ा-कृष्णगोपाल (अजमेर)

4

प्र

ति

(F)

वः

श्रा

को सुहर वाती है।

थ, मंदाग्नि शे का २४

हा बना का १॥

। उन्मह रती

ते हुये हा खांसी को **31** 1

क मज़ोरी, तें को भी या अलग

वधालय नेर)

🐎 🎭 बासिक पत्र

भी रघुनाथ विनायक धृलेकरजी ्र एम॰ ए॰, एल-एल॰ बी॰, एम॰ पी॰,

न्यायुर्वेदिक विश्वविद्यालय आंसी के संस्थापक, CC-O- h Public Domain Gurukul Kangri Collection Haridwar पालियामटमें श्रायुर्वेद् के लिये सिंहनाद करनेवाल

माचिश्हप्रथ

# विषय-सूची

| क्रमांक     | विषय                           | तेवक                             | वृष्ट  |
|-------------|--------------------------------|----------------------------------|--------|
| 2.          | समातोचना                       | भी वैव प्रागजी                   | 30     |
| ٦.          | ग्रुप्रसम्मति                  | » विरंचीलाल <b>याचा</b> र्य      | 30     |
| <b>a</b> .  | दीर्घ जीवी (कविता)             | » पुसराज शर्मा ·                 | 30     |
| 8.          | श्रिभिनन्दन पत्रम्             | » बद्दीनाराबण आयुर्वेदाचार्य     | ३०     |
| ¥.          | भक्त डाईरेक्ट्री               | (गोरचक) बनारस ,                  | 30     |
|             | (साधुमहातमाश्रों से प्रार्थना) | •••                              |        |
| ξ.          | शुभक्ताम ।एँ                   | 39                               | 31     |
| G.          | स्वदेशी चिकित्सा               | संपादकीय े                       | 388-38 |
| ۲.          | समानोचना                       | 'सुधारक' 'श्रजन्ता'              | 31     |
| .3          | स्वास्थ्य के सरल सिद्धान्त     | » ठा॰ नाथूसिंह इस्तमरारदार       | 358-1  |
| <b>80.</b>  | प्राकृतिक चिकित्सा             | 000 000                          | 31     |
| ११.         | जुकाम                          | 000 000                          | 388-38 |
| १३.         | <b>शोर्षासन</b>                | » व्यम्ब <b>क गंगाधर जोशी</b>    | 321-33 |
| <b>१३</b> , | नशेवाजों की सवारी              | श्रीमती राजकुमारी शर्मा          | ३२४-३३ |
| <b>88.</b>  | <b>इरड़</b>                    | " रामेख बेदी                     | 320-3  |
| १४.         | नीम                            | गांच में श्रीषधरव से उद्धत       | 338-3  |
| १६.         | विद्यापन                       |                                  | 31     |
| १७.         | चित्रपट श्रीर मानव स्वास्थ्य   | » अम्बालाल जोशी देख              | 338-38 |
| १इ.         | श्रावला रसायन                  | » <b>भित्यानग्दजी श्राचार्यं</b> | 38     |
| 28.         | श्रायुर्वेद दृष्टि से शीपिसन   | » योगाभ्यासी                     | 388-38 |
| 20.         | मिट्टी ( घरेलू दिव्यीषधि )     | संकित                            | 38=-3x |
| 21.         | विद्यापन                       |                                  | ž,     |
|             |                                |                                  |        |

हुए में स

वन

शा से से

पेस में से

# गांवों में श्रीषधरत्न की समालोचना

गांवों में श्रीषधरत भाग १-२ प्रथम-भाग पृष्ठ २६६ द्वितीय-भाग पृष्ठ ३५८।

प्रकाशकः - कृष्णगोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ श्रीषधालय पो० कालेड़ा कृष्णगोपाल ( अजमेर )

मूल्य प्रथम-भाग ३) रु० द्वितीय-भाग ३॥) रु०।

वनस्पित सृष्टि, यह भारतीय त्रायुर्वेद का प्राण् है। त्रायुर्वेद के ऊपर अनेक प्रकार के आक्रमण हुए हैं तथापि आज यह प्रजा जीवन में जीवित रह सका है, इसका यश वनस्पितयों को ही है। जनता में स्वाश्रयी रोगोपचार करने में इन वनस्पितयों ने अति विशेष वल दिया है। फिर भी वर्तमान में इस वनस्पित सृष्टि की ओर दुर्वेव से समाज जानते हुवे भी अनजान रूप से उपेक्षा कर रहा है। जब से रसायन शास्त्र का विकास हुआ है, और फार्मेसियों द्वारा ही औषध निर्माण की भावना प्रवल होने लगी है, तब से इन वनस्पितयों के अभ्यास का विसारण होने लगा है। वर्तमान की स्थिति तो यह है कि पंसारी जो दें वही आक, गूलर, चित्रक मानना पड़ता है। आयुर्वेद की उन्नति के लिए यह स्थित, अवदोपक है।

वर्तमान की परिस्थिति में आयुर्वेद की वनस्पति सृष्टि का अभ्यास करने में ऊपर के दोनों प्रथ एक उत्तम प्रकार के साहित्य की पूर्ति करते हैं। इन ग्रन्थों की विशेषता यह है कि इनमें वनस्पतियों के निर्णय के लिए वनस्पति शास्त्र के कई ग्रन्थों का श्रन्तर्भाव हुआ है।

किसी भी वनस्पित को देखने पर तुरन्त ही विद्यार्थी उसके पान, फल, फूल, तना, मूल और शाखाओं की रचना इत्यादि का स्वरूप जानकर निर्णय कर सकें कि वह कौनसी वनस्पित है, इस दृष्टि से ये पुस्तकें लिखी हैं। इसमें वनस्पित शास्त्र से वैज्ञानिक श्राभास के महत्त्व पूर्ण श्रंग को स्थान दिया है। श्रीर चित्रों द्वारा श्रिधिक स्पष्टीकरण भी किया गया है।

प्राचीन निघग्दु श्रों में गुण दोष का वर्णन मिलता ही है, किन्तु इन गुण दोषों से अनुभव का बल पूर्ति कर है। ऐसा निर्णित उल्लेख बहुत कम प्रतीत होते हैं। जब गांवों में श्रोषधरत्न के भीतर स्वानुभव से निर्णियात्मक स्पष्टीकरण करके उसे विशेष समृद्ध बनाया गया है। यथाहि श्रफीम एक ऐसी श्रोषिध है कि वह दस्त को रोकती है, किन्तु लेखक श्रपने स्वानुभव से लिखते हैं कि यदि मल में दुर्गन्ध श्राती हो फिर भी प्रमाद वश या श्रज्ञान के हेतु से दस्त को रोकने की चेष्टा को जायगी, तो सेन्द्रिय विष रक्त में मिल जाता है। फिर परिणाम में विभिन्न त्वचा रोगों की संप्राप्ति होती है।

प्राचीन प्रन्थों का नवनीत श्रीर श्रद्यतन विज्ञान का समन्वय इस ग्रन्थ के पृष्ठ पृष्ठ पर प्रतीत होता है। रासायनिक घटकों की मात्रा देकर इस श्रन्थ को विशेष परिपूर्ण किया गया है। श्रवांचीन विज्ञान ने श्राहे से लेसीथिन नामक एक श्रतिशय पोषक तत्व को पृथक् किया है जिसके सेवन से श्रस्थियों को

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

पृष्ठां

301

. . . **3**08

--- 301 30:

301

3 ? - 3 ? 3 ? - 3 ?

₹**९** - २०० ३००

328-11

ई।

3 ? E-3?

३२४-३३

320-31

336-31

335-38°

इस्र

388-381

38=-3x

# अधुर्वेदाचार्य पं० विरिश्चिलाल जी भिषकरत आधुर्वेद वाचस्पति (M. S. C. A.) की शुभ सम्मति

''गांवों में श्रोषधरता'' द्वितीय खएड देखा श्रोर पढ़ा, इसके प्रारम्भ में ''संचित्त वनस्पति पित्त दिया है। यह वनस्पति शास्त्र की परिभाष्य की कुंजी है। जो इसी पुस्तक में मिलती है। वनस्प के परिचय के लिए यह श्राति उपयोगी है। इस पुस्तक में श्रपरिचित श्रोर मतभेद वाली बि प्रान्तों में विभिन्न वनस्पतियों का चित्र दे देने से वैद्य समाज के लिए श्रोषध परिचय श्रोर गुग्धमें हिं से निश्चित वनस्पति के उपयोग की विशेष सुविधा हो गई है।

वनस्पति के गुण धर्म और उपयोग का विवेचन उस तरह किया है कि विद्यार्थी सामान्य हे वाले वैद्य और ग्रामीण जनता निर्भयता पूर्वक उस तरह प्रयोग करके लाभ उठा सकते हैं।

प्रनथ के अन्त में जो रोगानुसार सूची है, जिससे विभिन्न स्थिति भेद से औषध भेद से हैं वह अत्यधिक उपयोगी है। इस सूची पर से तुरन्त आवश्यक औषध का प्रयोग हो सके। प्रकार के उत्तम अन्य रत प्रकाशन करने के लिए संस्था के संचालकों को हार्दिक धन्यवाद देता। आशा करता हूँ कि ऐसे उत्तम प्रकाशन का जन-साधारण और चिकित्सकों में समादर प्रचार हो।

इस्लाम पुर ( राजस्थान ) २२-१-५४

आपकाः— आचार्य विरिव्चिलाल

प्रो

++5

वल मिलता है। इससे ऋश्यिमार्द्व (रिकेट) जन्म निर्वलता दूर होती है। एवं मांसपेशियों की वृ होती है। भारतीय वैद्यानिकों ने यही द्रव्य १॥ से २% तक चने से निकाला है। जो ऋश्यिमार्द्व युक्त विलक्त श्रोजच्य पीड़ित रोगी को, मधुमेही को,धातुच्य वालों को भी यह दिया जाता है। यह वैद्या हिए चने के श्राधुनिक उपयोग को श्रिधक पुष्ट करती है और अधिक उत्साह प्रेरित करती है।

श्रायुर्वेद विज्ञान में वनस्पित शास्त्र (निघंडु) के पाष्ट्र पुस्तक की कमी थी, विद्यार्थी सर्व पूर्वक समस्त सकें और गुण धर्म के बोध को धारण कर सकें ऐसे साहित्य की न्यूनता की पूर्ति इन पुर्हा से होती है। वनस्पित के नामों की श्रकारादि नामावित प्रारम्भ में दी है और श्रन्तभाग में रोगोपचि इन्हीं पुस्तक की वनस्पितयों का उपयोग या सूची देकर श्रन्थ को श्रिधिक मूल्यवान बनाया गया है।

ये केवल निवग्र नहीं है किन्तु इसकी व्याख्या व्यापक अर्थ में करें तो कोई भी मनुष्य हैं अध्ययन करने पर रोगोपवार कर सके—इस प्रकार के ये ग्रन्थ हैं। विद्यार्थियों के लिये तो ये प्र आशीर्वाद रूप होगा ही उसमें कुछ भी संदेह नहीं है, एवं जिनको प्राचीन रीति से विचार करते आदत होगई है। ऐसे पुराने विचार वाले वैद्यों को भी ये ग्रन्थ अर्वाचीन विज्ञान के परिचय में अभि ज्ञान समृद्ध करेंगे। ऐसे विस्तृत ग्रन्थों का लेखन और प्रकाशन करने के लिए लेखक और प्रकाश संस्था अभिनन्दन के पात्र हैं। आयुर्वेदीय साहित्य में इन ग्रन्थों के प्रकाशन से एक नृतन श्रेली का निर्माण हुआ है, जो जनसमाज के लिए अधिक हितावह होगी।

वस्बई.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Háमामाभूमि'' (गुजराती) से

1.)新

स्पति परिक । वनस्पी वाली विक गुराधर्म

सामान्य

य भेद को ति सके।। वाद देता। प्रचार हो॥

ाल

रों की वृ देव युक्त विश्वानि यह वैश्वानि ति है।

ते इन पुस्ति रोगोपचा गया है। मनुष्य इस तो ये क्र र करने

र प्रकार्ण

शैली का

राठौड़ ति) से श्रीधन्वन्तर्ये नमः



स्यास्थ्य, सुमति ग्रीर सुख शान्ति का मार्ग दर्शक पत्र )

धर्मार्थकाममोचाणां शरीरं साधनं यतः। सर्वकार्येष्वन्तरङ्गं शरीरस्य हि रचणम्॥

संचालकः —कृष्ण-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ औषधालय

सम्पादकः-

प्रकाशक:---

श्री० डॉ० वलदेव शर्मा आयुर्वेदाचार्य, शासी

B. A., D. Sc.; M. N. M. S. (Berlin ).;

M. I. P. A. (Vienua)

प्रो० बॉइस चाँसलर, फ्रांसी श्रायु० विश्वविद्यालय, फ्रांसी।

ठाकुर नाथूसिंह इस्तमरारदार कालेड़ा-बोगला कैसरे-हिंद, श्रायुर्वेद मनीषी, श्रायुर्वेद मार्तगुड

वर्ष १. अङ्क ७ हे कालेड़ा-कृष्णगोपाल (अजमेर) {

मार्च १६५४

दीर्घ जीवी चाहते जो आपको रखना सदा।
प्रतिकार रोगों का सभी जो जानना चाहें सदा।।

परार्थ भी करना सदा जो चाहते हैं स्वार्थ से। ऐसी सुशिदा प्राप्त होगी स्वास्थ्य मासिक पत्र से।। १।।

> पुखराज शर्मा विद्यार्थी श्री श्रायुर्वेद विद्यालय जुनी मंडी, जोधपुर

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennal and eGangotri

अभिद्राठीरकुलकमलदिवाकराणाम् त्रायुर्वेद-मार्तग्रह-मनीषि केश्रेहिन्दादिपदविभूषितानी

विदृत्समाजसम्मानास्पदानां कालेडा ग्रामाधीक्ष्यामां क्राम्योग्रह्मपूर्वा

निर्ताशिक्षक्रमलाद्वाकराणाम् आयुवद-मातग्रह-मनीषि केश्वरहिन्दादिषद्विभूषिताः विद्वत्समाजसम्मानास्पदानां कालेड़ा ग्रामाधीश्वराणां कृष्णगोपालधर्मार्थचिकित्सालय-संस्थापकानां श्री मन्माननीय श्री गोपालसिंहात्मजानां, परम श्रद्धेय ठाकुरपदालंकृत श्री नाथूसिंह वर्मणां कोमलकरकमलयोः श्रष्टपंचाशत्तमे वर्षीये जन्मोत्सवोपलचे सादरं सानुरोधञ्च समर्पणम् ।

# \* अभिनन्दन पत्रम् \*

श्रीमत्स्र्यंकुलोद्भवोनुपगणालङ्कारहीर: सुधी,

रायुर्वेददिवाकरो बहुगुणी विद्यावधू सेवित:।

हैं

हिं

का

वा

मह

मं

तप

स

ध

ना

से

चेद

प्रत

साहित्यार्णवपारगश्च कवने यः कालिदासोपमो,

नाथूसिंह महीपतिः स जयताद् गोपालसिंहात्मजः ॥

श्रीमान् गुर्जर देशतो यतिवरं विद्वद् जनैरिचतं,

कृष्णानन्दगुरंसम्मानयद्तिश्रद्धाभरेयीः पुरा।

कालेडाख्य महोमुदा वुधवरः स्वग्राममानन्ददं,

तेनेमं भिषगालयं बहुधनैरस्थापयत् सुन्दरम्॥

स्वामिक्षणगुरोनीमा पितृनामा तथैव च।

तिच्छापं श्री हरिहरं ब्रह्मचारिणमादरात्॥

कुमारं यदावन्तश्च तत्कार्यं समयोजयेत्।

भूरि प्रयत्नेन वहुटययैश्च, कृत्वा चिकित्सालयमहितीयम्। उद्यानयेकञ्च वनस्पतीनां, सुखोपलब्ध्ये रचयाञ्चकार॥

श्रायुर्वेदसमुन्नतावनुदिनं यत्नं द्धानो भवाँ,

ल्लोकानामुपकारिएं विरचये भैषज्यविद्यालयम्।

इत्यालोच्य धनाप्तये स्वहृदये राज्यं समभ्यर्थयत्,

धन्यस्त्वं निजधर्मपालनपरो गोविप्रसेवाग्रणीः॥

श्रसिन् जनम महोत्सवे तत्र नृपः प्रोत्फुल्लचित्तावयं,

त्वत्सोजन्यवशीकृता त्रातितरां श्रद्धासमावर्जिताः॥

श्रीमन्तं जगदीश्वरं प्रतिदिनं सम्प्रार्थयामो हृदा,

MUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICANUNICA कालेड़ा-कृष्णगोपाल ( अजमेर ) मार्गशीर्ष शुक्का १४ रविवार सं० २०१०

यत् कुर्यात् स चिरायुषं सुखयुतं श्रीमद् भवन्तं सदा ॥ श्रीमतां ग्रुभाकांची श्राजमेरमेरवाड़ामएडलान्तर्गतच्यावर— नगरवास्तव्य जोश्युपनामको वैद्य शास्त्री पं० हरिवल्लभात्मजो वैद्य बदरीनारायण श्रायुर्वेदाचार्यः

WALDER DE DOMAIN GUICK BURNER OF THE STANDARD OF THE STANDARD

श्रीषतानां भूषितानां ।लय-

# —ः साधु महात्माओं स प्रार्थना :—

भक्त डाइरेक्टरी की त्रावश्यकता

षाहार निद्रा-भय-मैथुनव्च सामान्यमेतत्पश्चभिर्नराणाम् । धर्मोहि तेपामधिको विशेषो धर्मेण हीनाः पश्चभिः समानाः ॥

एक एव सुहद्धमी निधनेऽप्यनुयाति यः । शरीरेण समं नाशं सर्वमन्यतु गच्छति ॥

अर्थात् आहार, निद्रा, भय और कामवासना आदि मनुष्य और पश्च दोनों ही का साधारण धर्म है, केवल धर्म ही मनुष्य की विशेषता है। धर्महीन मनुष्य और पश्च दोनों ही का साधारण सचा मित्र है क्यों कि यह सृत्यु के पश्चात् भी साथ जाता है और सभी शरीर नाश होने के साथ साथ नए हो जाते हैं।

इस दिए से विचार की जिए तो आज धर्म की न्या दशा है ? कि का प्रभाव पूर्ण रूपेण व्याप्त हैं। संसार का आध्यात्मिक जगद्गुह भारत आजधर्महीन तथा धर्म निरपेच हो गया है। विधर्मी और कांग्रेस के कर्णधार धर्म को डुगकर और वर्णव्यवस्था को मिटाकर सर्वनाश की और लेजाना चाहते हैं। हमारा धन, धाम और धर्म जुटा जा रहा है। हम बहुत सो चुके, अब तो घोर निद्रा को छोड़ें और इसकी रचा के लिए आखिरी सांस तक डटकर मुकाविला करें।

धार्मिक होत्र में परस्पर व्यवहार सम्बन्ध के स्थापित न रहने से आज धर्म के प्रचार में बड़ी-वाधा खड़ी हो गई है। देश के कोने-कोने में हमारे धर्म के अधिकारी, आचार्य, गुरु, पंडित, संत, महंत और अनेक अनमोज रत्न विखरे पड़े हैं। वे सांसारिक माया के बन्धन से दूर रह कर एकांत में ही सच्चे आत्मानन्द का सुख अनुभव करते हैं। धर्म की रत्ना के लिए हमें इनकी तपस्या से लाभ उठाना चाहिये, किन्तु इनकी तलाश में दर-दर भटकने के लिए अधिक समय, अधिक धन और अधिक से अधिक सहिष्णु तथा अमणशील योग्य व्यक्तियों की आवश्यकता है।

भक्त डाइरेक्टरी के तैयार हो जाने पर हम सारे भक्तों को एक माला में गूँथ सकेंगे। और इन तपिस्वयों के परिचय, दर्शन, आशीर्वाद और वरदान से अभूतपूर्व लाभ उठा सकेंगे। इनकी पावन तपस्या के बल से प्रश्नु को धर्म की रज्ञा के लिये आहान करके "गोरज्ञण यह्न" को भी सफल कर सकेंगे। "ओ भगवान भक्तों के वश में"—यह प्रसिद्ध है इसिलेय हमें अविलम्ब प्रभुभक्तों की सूची बनाने में लग जाना चाहिए। धनिकों को भी प्रभुभक्तों की डाइरेक्टरी तैयार करने में सहायता भेज कर धर्म की रज्ञा में अप्रसर होना चाहिए। सर्वप्रथम प्रत्येक पंथ के धर्म गुरुओं, धर्माधिकारियों, धर्म संघों, धर्मप्रचार-समितियों, धर्म सभाओं, प्रार्थना सभाओं, श्रीगीता—रामायणप्रचारकों, श्रीरामनाम के के कं कं वंवान हों, हर एक महानां, मठाधीशों,, उपासकों भक्तों और सेवक सज्जनों से हमारी सादर प्रार्थना है कि अपने २ दोन के भक्तों की एक विस्तृत सूची मयपते के संप्रह करके भेजने की कुण करें।

से ही त्राप इसका श्रीगणेश की जिये। संसार के कल्याण के लिये धर्म की दुन्दुभी संतों ने ही बजाई है, श्राज वही समय उपिश्यत है। गिरिजा सत समागम सम न लाभ कब श्रान। बिनु हरि कृपान होइ सो, गाविह वेद पुरान॥ 'भक्तडाइरेक्टरी' के पूर्ण होने से धर्म, समाज तथा देश का बड़ा कल्याण होगा। इसिलये प्रत्येक देशप्रेमी धामिक स्त्रीपुरुषों को 'भक्तडाइरेक्टरी' के तैयार करने में सहायता करनी चाहिए। साधु-महात्मात्रों के शुभनाम, स्थान, पोस्ट, ज़िला श्रीर उल्लेख योग्य विवरण स्पष्ट श्रद्धारों में कागज़ के एक ही श्रोर जिलकर भेजिये। इस कृपा के लिए हम बहुत ही श्रनुगृहीत होंगे।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

गर्यः

# र् शुभ कामनाएँ 💸

मान्यवर महोदय,

'खास्थ्य' के श्रंक मिले। खास्थ्य के विषय पठनीय श्रीर सामिश्री ठोस रहती है, भाष धन्वन्तरि 'स्वास्थ्य' की उत्तरोत्तर उन्नति करें यही कामना है।

भावत्कः—

गोखामी पुरुषोत्तमलाख अध्यत्त वैद्यसभा, जवलपुर

'खास्थ्य' मासिक का ४ वां श्रंक श्राज ही मिला श्रद्योपान्त में इसको विना विश्राम लिये। गया। यही इस पत्र की उपयोगिता का एक प्रमाण है। वस्तुतः श्रायुर्वेद जगत् में चिकित्सा, निविषयक तथा वैद्यों का प्रतिनिधित्व करने वाले पत्र तो श्रनेकों हैं। जिनमें कहीं कहीं स्वास्थ्य विषय पुट लेख रहते हैं, परन्तु एक ऐसे पत्र की कमी थी जो श्रायुर्वेदीय स्वास्थ्य नियमों को सरल भाषा लिपिबद्ध कर जनता तक पहुँचावे। श्रापके इस पत्र ने इस महती चित्र की पूर्ति की है

पत्र को पढ़ने पर आपकी सर्वतो मुखी प्रतिभा का भान पाठकों को मिलता है। मेरी। वधाई स्वीकार करें।

भवदीय—

वै॰ अम्बालाल जोशी/आयुर्वेद केसरी साहित्यायुर्वेद रत्न अध्यत्त मोहना आयुर्वेदिक जीवधालय, जोधा

#### श्री सम्पादक स्वास्थ्य

वि० कृष्ण-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ औषधालय सिमिति का "स्वास्थ्य" का अंक पाँ मेंने पढ़ा। प्रारंभ में इस पत्रका कलेवर इतना बृहत् है कि आयुर्वेद के सभी पत्रों से अधिक कहा सकता है। पत्र का सम्पादन एक सुयोग्य वयोवृद्ध आयुर्वेद विद्वान् के हाथों में है। और संरच्ध श्री त्याग मूर्ति स्वामी कृष्णानन्दजी महाराज ने स्वयं संभाला है। यह मानव श्रारीर, धर्म, अर्थ, ध्र मोक्ष इन चारों पुरुषार्थ की प्राप्ति का मुख्य साधन है। इस के भीतर धिविध तास्विक विवेचा मनन करने में प्रत्येक मनुष्य को यह द्र्षण के सहश बना है। यह पत्र अपनी कोटि एवं वर्ग के ध्राप्ती में प्रथम स्थान रखता है।

इस श्रंक में हरड़ (श्रीर इतिहास) निर्विषी श्रीर नीम शादि लेख मननीय हैं। कागज़ के छुपाई भी श्रव्छी है। श्रायुर्वेद का प्रचार लोकोपकारार्थ, पुस्तक प्रकाशन, श्रोषधदान श्रीर स्वाल्य पत्र हारा श्री स्वामी कृष्णानन्दजी के पुरुषार्थ से हो रहा है। श्रीमान ठाकुर साहब नाथूसिहजी रही रारदार ये एक उत्साही श्रीर कर्म वीर (श्रर्जुन) व्यक्ति हैं। मुक्ते पूर्ण विश्वास है कि इस पत्र के श्री स्वास्थ्य सर्वार्थसाधनम् की उक्ति चरितार्थ होगी। "स्वास्थ्य" संश्राही श्रीर मननीय पत्र है। स्वामीजी श्रीर श्री ठाकुर नाथूसिहजी श्रीर "स्वास्थ्य" पत्र दीर्घायु हो यह मेरी श्रुभ इच्छा है।

भवदीय-

राजवैद्य चूजलाल जीवनदास ( सरधारकर )

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection विशेषा विशेष

सक कर स्थि

भाव

स्वा प्रश्

के इस विद्

सर

भी

सि

का

स्वा

यह



# स्वदेशी चिकित्सा की उन्नति— — त्रीरं भारत की स्वास्थ्य समस्या

जो व्यक्ति पाश्चात्य चिकित्सा विक्रीन के प्रशं-सक हैं, हम उन्हें भी इस समस्या का समाधान करने के जिये ग्रामन्त्रित करते हैं। ग्रांकड़े ग्रोर स्थिति हम उन के समझ रख देते हैं। पच्चपात की भावना का त्याग कर, वे स्वयं निश्चय करें कि किस प्रकार हमारे देश के दीन हीन नरनारियों के स्वास्थ्य की समस्या सुलक्ष सकती है।

सब से पहले सर जोसफ भोर कमेटी ने इस
प्रश्न पर देश ज्यापी त्रांकड़े इकट्ठे किये त्रीर जनता
के प्रतिनिधियों का संपर्क प्राप्त किया। यह कमेटी
इस निश्चय पर पहुँची कि यदि पाश्चात्य चिकित्सा
विज्ञान से भारत की स्वास्थ्य समस्या को सुलकाना हो तो लगभग ६२ करोड़ रूपया प्रति वर्ष
सरकार को ज्यय करना होगा। इतना धन ज्यय
करना भारत सरकार तो क्या, संसार के किसी
भी देश के लिये, केवल इस कार्य के लिये ज्यय
करना कठिन है। इस लिये इस कमेटी ने यह
सिफारिश की कि, स्वदेशी चिकित्सा प्रणालियों
का निरीत्तण किया जाए, क्योंकि उन्हों के प्रचलित त्रीर सुसंगठित होने से जन साधारण की
स्वास्थ्य रक्षा त्रीर चिकित्सा सम्भव हो सकेगी।
यह बात ब्रिटिश साम्राज्य के युग की है।

यह बात ब्रिटिश साम्राज्य के युग की है।

परन्तु इस उद्देश्य की पूर्ति के लिये किस प्रकार श्रग्रसर होना चाहिये, इस अभिप्राय से सर रामनाथ चोपड़ा कमेटी का निर्माण हुआ। इस कमेटी ने स्वदेशी चिकित्सा विज्ञान के प्रमुख विद्वानों की सम्मतियों का श्राह्वान किया। इन विद्वानों में कुछ एक इस प्रकार के भी व्यक्ति थे, जो पाश्चात्य चिकित्सा विज्ञान के भी स्नातक और सुप्रसिद्ध चिकित्सक थे। ये सब सम्मतियाँ पस्त-काकार में प्रकाशित की गई। इन सब का निष्कर्ष स्वदेशी चिकित्सा प्रणालियों, अर्थात् आयुर्वेद श्रीर युनानि हिकमत, के पत्त में प्रबल समर्थन के रूप में था। दोनों प्रणालियाँ वैज्ञानिक हैं, और कई अंशों में तथा अंगों में आधुनिक चिकित्सा विज्ञान से उत्तम हैं। इन की शोचनीय दशा का स्धार होना चाहिये। सरकार को इन के पुनरुद्धार के लिये प्रयत्न करना चाहिये ! इन में निहित ज्ञान को अनुसन्धान द्वारा प्रकाश में लाना चाहिये। श्रीर श्राधनिक विज्ञान के श्राह्य तत्त्वों का समन्वय कर देश के समज्ञ एक आदर्श चिकित्सा प्रणाली उपस्थित करनी चाहिये।

हमें मानना पड़ेगा कि चोपड़ा कमेटी ने एक

तय, जोधपु

है। मेरी।

ी है, भाव

आम लिये। केत्सा, ति। इस्थ्य विषा तरल भाषा

বি

श्रंक पाँच धिक कहा। र संरक्ष र्म, श्रर्थ, ब त विवेचन र वर्ग के क

कागज़ श्री प्रोट स्वार्म संहजी इस्मी एत्र के श्री एत्र है। प्रशंसनीय कार्य किया श्रीर बड़े परिश्रम से किया। परन्त इस कमेटी द्वारा की गई सिफ़ारिशों को कहाँ तक कार्यान्वित किया गया हैं: श्रीर किन कारणों से उन के कार्यान्वित होने में बाधाएँ उप-श्थित हो रही हैं, इस का निर्णय करना कठिन प्रतीत होता है।

इस में कोई संदेह नहीं कि देश के खतन्त्र होने के बाद से केन्द्रीय सरकार तथा अन्य राज्य सर-कारें इस दिशा में कुछ आगे बढ़ रही हैं, परन्तु यह प्रगति इतनी धीमी श्रीर नगर्य है कि, हमें सहसा यही विचार त्राता है कि, कोई प्रवल का-रण इस प्रगति के मार्ग में वड़ी भारी रुकावट डालने वाला अब भी विद्यमान् है। सम्भव है कि एक कारण नहीं, इस के कई कारण हैं।

इस समय स्थिति इस प्रकार है। खास्थ्य रज्ञा के कार्य के लिये लगभग २० करोड़ रुपया प्रति वर्ष व्यय हो रहा है। इस धन राशि में से एक करोड़ से भी कम रुपया खदेशी चिकित्सा प्रणा-लियों के लिये दिया जाता है। शेष १६ करोड़ से भी कुछ अधिक धन पाश्चात्य चिकित्सा प्रणाली के पोषण त्र्योर विदेशीय श्रोषधियों के श्रायात के लिये व्यय होता है।

इस के साथ ही एक बात ऋौर भी समभाने के योग्य है। पाश्चात्य चिकित्सा प्रणाली से केवल १४ प्रतिशत देशवासियों की स्वास्थ्य रक्षा होती है। श्रर्थात् ३४ करोड़ जन संख्यामें से केवल सवा पांच करोड़ व्यक्तियों के लिये १६ करोड़ रुपया किया जाता है। ऋीर शेष ३० करोड़ के लगभग दु:खा पीड़ित नरनारियों के लिय-केवल एक करोड़।

क्या हमें यह कहना चाहिये कि ये पांच करोड़ डयक्ति शेष ३० करोड़ देशवासियों को उन के श्रधिकारों से विञ्चत रख रहे हैं ? श्रथवा हमें

यह कहना चाहिये कि विद्यमान् शासक वर्ग क्रा श्रधिकारी वर्ग केवल इन पांच करोड़ व्यक्तियो प्रतिनिधित्व करता है और केवल इन्हीं के की रचा करता है ?

मान लीजिये कि यदि सरकार त्राज यह नि कर ले कि वह २० करोड़ व्यक्तियों के हिता ध्यान में रख कर खदेशी चिकित्सा प्रणालियो। उन्नति के लिये १६ करोड़ रुपया प्रतिवर्ष क्ष श्रीर ४ करोड़ व्यक्तियों के लिये केवल एक का रुपया देगी। तो क्या परिस्थिति होगी?

हो सकता है कि पाश्चात्य चिकित्सा के ४ करोड़ व्यक्तियों का स्वास्थ्य न सुरचित एं श्रथवा वे भी बाधित होकर खदेशी चिकि प्रगाली की शरण लें। परन्तु यह तो निश्चित कि शेष ३० करोड़ व्यक्तियों की खदेशी चिकि अधिक सुलभ हो जाए और स्वदेशी चिकि विज्ञान इतनी उन्नति कर जाए कि जिस श्रा तक हम इस विज्ञान को पहुँचाना चाहते हैं। लच्य तक यह कुछ ही वर्षों में पहुँच जाए।

# केवल पांच वर्ष

हमारा अनुमान है कि यदि केवल पांच के लिये यह परला पलट दिया जाय, तो जो ग पाश्चात्य चिकित्सा केन्द्रों में, चिकित्सालयों में व चिकित्सकों में दृष्टिगोचर हो रही है, वही स्वर्ध चिकित्सा श्रौर चिकित्सक भी प्राप्त कर सर्व हैं। हमारा अभिप्राय सरकारी आर्थिक सहाय का तराजू के परले को पलटने से है।

क्या स्वदेशी चिकित्सा विज्ञान इतना ही डी चणीय है, जितनी इस की उपेचा हो रही है। यह सत्य नहीं है कि इस विज्ञान की महत्ता पार्डे ल्यूकस जैसे प्रतिपक्षियों ने भी स्वीकृत त रख रहें हैं ? अथवा हमें हैं । क्या इस विज्ञान की तथा इस के अउ<sup>गावि</sup> CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Harlowar

की वे क ₹, ₹

द्वार मी ह नहीं

स्वादे िक्डा विश

आ रख हुए

वर्ग कि अध ध्सर्वि

कौ gu पांच कर

आर सा

प्रग् का

का लो वर्ग अध व्यक्तियो। हीं के शि

ज यह निश्च ं के हिता ग्यालियोः प्रतिवर्षको ग एक करे

त्सा के हे रचित से विकित निश्चित से चिकित जिस श्रा सहते हैं,

पांच वा तो जो ग्रा लयों में ता चही स्ववेषे कर सह

तना ही हैं। ही है ! क ने महत्ता है स्वीकृत की अवनत अवस्था के स्पष्ट कारण नहीं हैं ? श्रीर वे कारण केवल वाहा, राजनैतिक हैं तथा आर्थिक हैं, न कि विद्यान की निरुष्टता ?

क्या हम स्वदेशी चिकित्सा विज्ञान का पुनर-द्वार करने के साथ २, आधुनिक विज्ञान के उपयो-गी तस्त्रों का अपनी चिकित्सा प्रणाली में समावेश नहीं कर सकते हैं ?

प्रश्न सीधा यह उठता है कि, किन कारणों से स्वरेशी चिकित्सा विद्यान की प्रगति अवरुद्ध हो रही है।

इस में कोई संदेह नहीं कि पाश्चात्य चिकित्सा विद्यान के श्रजुपायियों (चिकित्सकों) तथा इस पर श्राश्चित व्यापारियों की श्रार्थिक स्थिति सुरचित रखने के लिये, उन की श्रोर से प्रयत्न शिथिल नहीं हुए हैं।

यह भी निश्चित है कि उनका प्रभाव श्रधिकारी वर्ग पर श्रधिक है; ठीक उसी प्रकार जिस प्रकार कि श्रमरीकन सरकार पर पूंजीपतियों का प्रभाव, श्रथवा पाकिस्तान की सरकार पर इस्लाम धर्म-ध्वजियों का प्रभाव।

स्वास्थ्य प्रनित्रणी श्रीमती राजकु वारी अमृत कौर ने बनारस हिन्दू यूनिवर्सिटी में भाषण देते हुए अभी थोड़े ही दिन हुए यह बात कही कि पांच वर्ष की पाश्चात्य चिकित्सा की शिचा प्रहण करने के बाद ही उन व्यक्तियों को आयुर्वेद का अध्ययन करना चाहिये, जिन्हें अध्ययन की जाल-सा हो-अर्थ लाभ की इच्छा न हो।

केन्द्रीय स्वास्थ्य-विभाग की और से तथा यो-जना-कमीशन की और से पाश्चात्य अनुसन्धान की प्रणाली से आयुर्वेदीय औषधियों का अनुसन्धान करने के लिये प्रयत्न हो रहे हैं। जामनगर में इसी कार्य के लिये १० लाख रुपये का अनुसन्धान केन्द्र खोला गया है। श्रायुवेंदिक विद्यालयों में जो पाठ्य-क्रम सर-कारों की श्रोद से निर्णात हैं, उन में श्रायुवेंद से श्रधिक, पाश्रात्य चिकित्सा विक्रान की शिद्धा पर जोर दिया जाता है।

स्वदेशी चिकित्सा प्रेमियों को त्याग का, सेवा भाव का उपदेश भी स्वास्थ्य-मिन्त्रणी बड़े प्रशंस-नीय शब्दों में देती रहती हैं। १६ करोड़ रुपया तो, उन के मत में, पाश्चात्य चिकित्सा विज्ञान के लिये ही है। स्वदेशीय चिकित्सा विज्ञान के लिये नहीं।

परन्तु इस प्रतिकूल परिस्थिति के होते हुए भी आयुर्वेदीयों को आतम निरीच्चण करना भी आव-श्यक है। यह बात विचारणीय है कि, आपस के मत भेद और द्वेष, महत्वाकांचा इत्यादि भावनाओं से वे स्वरेशीय चिकित्सा विज्ञान की प्रगति के मार्ग में किस श्रंश तक बाधक बन रहे हैं।

श्रीयुत पं० शिव शर्मा जी के प्रयास से बम्बर् राज्य में विश्वद्ध श्रायुर्वेद के पाठ्य क्रम की स्वीकृति एक महत्व पूर्ण किजय है। श्रीर इस पर श्रायुर्वे-दीयों को गर्व करना चाहिये।

हमें उत्तर प्रदेश सरकार के स्वास्थ्य-विभाग के एक उच्चाधिकारी से मिलने का श्रवसर हुआ। श्राप पाश्चात्य विकित्सा के विद्रान् हैं और ब्रिटिश गवर्नेट के युग से स्वास्थ्य-विभाग में उच्च पदी पर रह चुके हैं। हमें श्राश्चर्य हुश्रा जब उन्होंने यह कहा कि, सरकार स्वदेशी चिकित्सा विज्ञान का नाश करने पर तुली हुई है। ''श्रनुसन्धान" की भूल भुलैयां में डाल कर जनता को धोका दिया जा रहा है। श्रायुवैदिक विद्यालयों के पाठ्य-कम श्रायुवैदिक कि लिये घातक हैं, इत्यादि।

पाठक स्वयं सोचलें कि, यदि पाश्चात्य चिकि-स्सा के विद्वान् श्रीर उच्च पदाधिकारी यह श्रतु-भव करते हैं, तो वास्तविक स्थिति क्या है।

# समालोचना:--

# प्राप्त पित्रकाएँ

'सुधारक', मासिक पत्र। मृत्य =) प्रति अंक। वार्षिक सृत्य २) ६०। गुरुकुल भवा (रोहतक) द्वारा प्रकाशित। संस्थापक व सम्पादक ब० आचार्य भगका देव जी। सह सम्पादक पं० विश्वप्रिय शास्त्री साहित्यरता। हमें जनवरी फरवरी का ''गो विशेषाह मिला। इम उसकी प्रशंसा करते हैं। जितने लेख हैं, विद्वता से परिपूर्ण हैं। एक हो विषय होते हु भी प्रत्येक लेख अपने ही दृष्टि कोण से सम्पूर्ण है। गोरचा के महत्त्व का प्रतिपादन, सामान श्राधिक, मानवीय, स्वास्थ्यहित तथा धार्मिक दृष्टिकोणों से, श्रत्युत्तम किया गया है। श्राचार्य भगवा देव जी का लेख 'भो दुग्ध श्रमृत है" गवेषणा पूर्ण है। डॉ॰ रामखरूप शम्मी जी का लेख 'श्राहार दश में गोद्ग्ध का महत्त्वं उनकी विद्वत्ता का परिचायक है। छपाई इत्यादि भी उत्तम है। हम इस पत्र लिये उज्ज्वल भविष्य की आशा रखते हैं। "सम्पादक"

## "अजन्ता"

हैदराबाद राज्य हिन्दी प्रचार सभा का यह पत्र अजन्ता की संस्कृति तथा सीन्दर्य का प्रतीर है। सम्पादकः -श्री वंशीधर विद्यालंकार तथा श्रीगम शम्मी। मूल्य एक श्रङ्क १) ह०। वार्षिक मूल ध) रु । जनवरी का श्रङ्क, जो हमें मिला है, सारगर्भित लेखों, सुन्दर कविताओं तथा एक हरा स्पर्शी सामाजिक शिचाप्रद कथानक का समुदाय है। लोकसाहित्य, लोक गीत, संसार की विभि विचार माला, श्राद्श्वाद, राष्ट्रीय प्रणालियां, भारतीय राजनीति इत्यादि सभी विषयों को निराले हैं से स्पर्श करने वाला साहित्य पुंज यह मासिक पत्र एक त्रादर्श प्रयत्न है। हम श्री राजेन्द्र यादव जी ब उनके कथानक "वह भीतर रो रही है" के लिये, श्रिभनन्दन करते हैं। कोमल मानवीय भावनाश्रों प्रोत्साहन देने वाली यह उनकी कृति सराहनीय है। श्री श्रमृतरायजी के "चीन के संस्मरण" मनोरङ्ग भी हैं श्रीर पथ प्रदर्शक भी। भारतीय श्रविकारियों के सम्बन्ध में उनका रोष, उनके सरल हृदय द्योतक है। निराला जी की कविता तथा शेखर जी के 'तेरे चरगा" पत्र के प्रारम्भ में शोभा पारहे श्रीर शोभा का प्रसार भी कर रहे हैं। "सम्पादक"

पूर्व पू. का शेष-

लोक सभा में आयुर्वेद के लिये बुलन्द आवाज उटाने वाले एक वीर, श्री रघुनाथ विनायक घूले-कर, बीस वर्षों से आयुर्वेद की उन्नति के लिये कार्य कर रहे हैं। वे भी स्वयं वैद्य नहीं हैं। राज-नीतिज्ञ हैं, राष्ट्र के पुराने सेवक हैं। उन्होंने ही कांसी में आयुर्वेदिक यूनिवसिटी की स्थापना की है। परन्तु सरकार की नीति से वे भी असंतुष्ट हैं जहाँ तक कि स्वरेशी चिकित्सा विज्ञान के सम्बन्ध में सरकार का द्रिकोन्गिधेन Domain. Gurukul क्रीक्षिय समस्या कभी सुलक्ष नहीं सकती।

परन्तु उनकी एक धारणा है, और वह ग हरू धारणा है। वह यह है कि, जिस प्रकार भारी से विदेशी शासन गया, उसी प्रकार यहाँ से पाधी त्य चिकित्सा विज्ञान का भी डेरा कुच होने वाली है। जनता की आवाज, जनता का हित और जन ता का स्वास्थ्य इन शक्तियों के सन्मुख हमारी सरकार को भुकाना ही पहेगा। विना स्वदेश चिकित्सा विद्यान की उन्नति और प्रसार के भारी

एक बोध सज वह

FR

Do 30

TO 30

HO

30 DO

30

No

# स्वास्थ्य के सरल सिद्धान्त

चल चिकित्सालय रूप से सेवा करने के लिए एक प्राप्त में गये थे। वहां पर एक श्रायुर्वेद के बोध रहित किन्तु आयुर्वेद के विशेष प्रेमी सुरोध सज्जन से वार्तालाए के रूप में जो प्रश्तोत्तर हुवे। वह सामान्य जन समाज के लिए उपयोगी समक्त कर नीचे दिया जा रहा है।

नाथृसिंह

#### संचित्र प्रश्नोत्तर

प्र० रोग उत्पन्न होने का मुख्य कारण क्या है ?

उ० शरीर में मल का संप्रह।

प्र० मल का मुख्य संग्रह स्थान कीन सा है ?

उ० मल का संग्रह विशेषत: आतों में होता है।

प्रव प्रत का संग्रह क्यों होता है ?

ड० विशेषतः अपध्य आहार विहार से।

प्र० अपथ्य आहार के अतिरिक्त अन्य कोई कारण हैं।

ड॰ मानसिक चिन्ता, प्रतिकृत जलवायु में निवास, सगर्भा स्त्रियों के गर्भाशयकी वृद्धि, असमय पर भोजन, भोजन पचन होने के पहले पुन: भोजन करना, रात्रि का जागरण, समय पर जलपान नहीं करना, हीनवीर्य भोजन और आंतों की निर्वलता आदि।

प्र० त्रांत निर्वत होने का क्या कारण है?

उ० वांत आजाने के पहले बच्चों को घृत प्रधान

भोजन देना, गरम-गरम दूध चाय श्रादि का सेवन, सिगरेट, बीड़ी श्रादि का व्यसन, श्राति बारीक श्राटा (मैदा) मिठाई, माना श्रादि का श्रिधक सेवन, बार-बार जुलाब लेना, मानसिक विकृति, मल-मूत्र श्रथवा बायु के वेग का श्रवरोध करना, श्रद्धिक भोजन के पश्चात्, भोजन पचन होने के पहले श्रातिश्र-मण या श्राति व्यायाम श्रादि।

प्र० निर्वत आंत बलवान कैसे बन सकें ?

उ० नित्य नियमित शक्ति अनुसार व्यायाम करने पर।

प्र० व्यायाम करने पर लाभ क्या ?

उ॰ शारीरिक तथा मानसिक विकारों का नाश, बलवीर्य वृद्धि श्रीर दीर्घायु की प्राप्ति।

प्रव निरोगी मनुष्य को व्यायाम की क्या आवश-

उ० शरीर में खाभाविक उत्पन्न होने वाले मलों को दूर करने, मांस पेशियां श्रौर वातना-ड़ियों श्रौर श्रन्य स्थानों के दूषित परमाणु को निकालदेने श्रौर मांसपेशियों को सबल बनाने के लिए।

प्र० व्यायाम करने वाले दीर्घायु कैसे बन सकें।

उ० शरीर में उत्पन्न होने वाले मल दोष का नाश,
वृषित परमाणु का नाश और रक्त, मांस,
आदि निरोगी होने से मनुष्य के कीटा खु जनित
सांसगिक रोग का भोग नहीं बनता, और

होने वाली ऋगेर जन व हमारी । स्वदेशी

कं भारत कं भारत सकती।

कुल भजा विशेषाइ होते हुए सामाजिक

र्घ भगवार

गहार द्रव

इस पत्र हे

का प्रतीर

षिक म्ल

एक हुत

विभा

नेराले हैं।

इय जी क

नात्रों क

मनोरअ

हृदय ह

पारहे हैं

वह वह

नार भारत

से पार्धा

किये हुये भोजन का सम्यक् पचन होता है परिणाम में ज्यायाम से अकाल सृत्यु का भोग नहीं होता।

- स्नान कैसे जल से करता चाहिये ? (शीतल या उच्छा जल से)
- शीतल जल बलपद है स्रोर उच्या जल त्वचा में संगृहीत मल का निवारक है। जिसकी आवश्यकता हो उस प्रकार वे जल से स्नान करें।
- निर्वल मनुष्य बल बढ़ाने के लिए शीतकाल में शीतल जल से स्नान कर सकता है ?
- उतने शीतल जल से स्नान करना चाहिए कि स्नान होने पर रक्ताभिसरण किया सवल बनजाय, शारीरिक श्रीर मानसिक स्फूर्ति का श्रमुभव हो यदि शीतल जल से स्नान कर सेने पर वैसान हो, उससे विपरीत चिह्न हों, ठएडी लगे, तो निर्वल मनुष्य का बल और घटने लगता है।
- सब कोई उच्या जल से स्नान कर सकते हैं ? TO
- नया बुखार, जुकाम आदि में स्नान करने 30 का बिल्कुल निषेध है। रक्त विकार, पित्त-प्रकोप आदि में उष्ण जल की अपेचा शीतल जल हिताबह है । शीतल जल शीतकाल में सहन न हो सके तो किञ्चित् गरम जल से स्नान करना चाहिए।
- मनुष्य को निद्रा कितने घएटे लेनी चाहिए ?
- शारीरिक अम अधिक होता रहे तो अधिक, रोगावस्था में ऋधिक। सामान्य शारीरिक मानसिक श्रम करने वाले खस्य युवक को ६ घराटे तक।
- ६ घरटे निद्रा न खुले तो दूसरों को जगाने को कहना चाहिए?
- निद्रा पूरी हो जाने से शारीरिक, मानसिक | CC-0. În Public Domain. Gurukul Kangri के जान्सिक

स्फूर्ति प्रतीत होती है। अपूर्ण निद्रा रहते। प्रव देह में जड़ता और आंखों में आरीपन मा पहता है।

- जल कितना पीना चाहिए ? DO
  - बनवान पचन शक्ति वाले की अधिक, क्षि पचन शक्ति वाले को कम, शीतकाल में क उच्चाकाल में अधिक, शीतल देश में उच्या देश में अधिक, मानसिक अम तेने न बैठे २ कार्य करने वालों को कम, गा मसाला और नमक अधिक खाने वालो। अधिक, जनरानस्था में कछ शोष होते। अधिक। वित्तप्रकृति वालों को अधिक, क प्रकृति वालों को कम, बीड़ी आदि वा होने पर अधिक, मध्येह आदि रोगाव में अधिक, बृक्क रोग हो तो कम जला करना चाहिए। फलाहार करने वालों। बहुत कम जल चाहिए। श्रायलकी रसा स्रोर दुग्ध कल्प करने वालों को बिल जल की ज़करत नहीं है। ४० या ६० दिन। जलपान नहीं करना पड़ता। वृद्धों को ग्रं शीतऋतु में ऋौर शीतल देश में वृक्क गी होने पर रात्रि को कम जलपान का चाहिए। सामान्यतः व्यसन रहित खस्ययुग को सामान्य स्थान पर ३-४ सेर जल गाँ चाहिए।
- शीतलकाल में जल शीवल या गरम के DO पानी पीना चाहिए।
- सामान्यतः शीतन जल ही हिताबह है। वी उ० शरीर निर्वल हो और अधिक जल पीने प कम्प होता हो, शीत दूर हो, उतना उच्य करी पीना चाहिए।

कफ प्रकोप हो तो जल गरम करके शीत किया हुवा हितायह है। नये बुखार जुसाम में गरम करके शीतल किया हुवा औ

30

go

To

Eo

To

EO

नेद्रा रहते। रीपन मा

धिक, नि

काल में क

देश में क

अस लेते है

कम, गा

नि वालों।

वि होते।

प्रधिक, क

गिंदि व्यक्ष

रोगावा

म जल प

ने वालों।

ती रसा

को बिला

६० दिन त

में को श्री

वं वक रो

रान कर

खस्ययुग

र जल पी

गरम केत

ह है। गी

ाल पीने प

उच्या कर्ग

रके शीत

खार औ

॥ हुवा अ

नदी, तालाब, बावड़ी, कुएँ आदि में जो जल जिल जाय उसे भी पीने के लिए उपयोग कर सकते हैं ?

वर्षात्रम् में सामान्यतः नदी का जल मिलन 30 हो जाता है। कितनेक नद नदियों में बछनाग ग्राहि बौवधियों के रसयुक्त श्रधवा मलेरिया ज्लपारक की दाया प्रधान जल रहता है। उसे उवालकर काम में लेना चाहिए। मितन जल को निर्मली या फिटकडी डालकर ग्रुड कर लेना जाहिए। कुएँ और बावड़ो में पहले चना २०-२० सेर डालें और फिर पोटास परमैंगनास १-२ औंस में घोल डालें, उपर्युक्त जल को श्रम्भर के ही उपयोग में लेना चाहिए। पशु पित्रयों को भी द्षित जल से हानि पहुँचती है। एवं वृत्त पौधे श्रादि भी दृषित जल से कुम्हला जाते हैं। मनुष्य को द्वित जल हानि पहुँचाने उसमें आश्चर्य ही क्या ?

ची तेल कितना खाना चाहिए? go

यकृत् से निकलने वाले पित्त के बल से घी 30 तेल पचते हैं। इस लिए यदि यक्त बलवान हो तो अधिक खाय, यक्तत निर्वत हो तो कम खाय।

यकृत् सबल है या निर्वल कैसे जाना जाय? TO

मल का रंग पीला हो, दुर्गन्ध न हो तो यक्तत् **B**0 का पित्त पूरा मिल गया है और आहार ठीक पचन हुवा है। मल का रंग सफेद या मैला काला हो और दुर्गन्ध युक्त होतो यक्कत् निर्वत है या पित्त का श्रभाव है पेसा समभना चाहिए।

यकृत् को बलवान बनाने के लिए क्या करना चाहिए ?

न्यायाम या शीर्षासन करना श्रीर भोजन में 80

घृत,तेल और शक्कर की मात्रा कम करना, या मात्र फल दूध या मट्ठे पर रहना तथा श्रावश्यक पाचन सेवन करना। मुत्र रोग या अन्य रोग हो, उसे दूर करना।

यकृत् बलवर्द्धक सौम्य श्रोषधि क्या है ? No

मर्यादित मसाला का सेघन, चित्रक मूल, सोंठ मिरच, पीपल, दाल चीनी, लौंग आदि का मर्यादित उपयोग ।

भोजन कितना करना चाहिए?

सुख पूर्वक ३-४ घराटे में पच जाय, उदर में भागीपन न त्राजाय, उदर में वायु उत्पन्न न हो, उतना भोजन करना चाहिए।

पचन शक्ति निर्वल होने पर दाल (चना अर-हर ) उड़द, मसूर आदि। मिठाई और वाय करने वाला आहार कम लेना चाहिए।

#### عد मंदाग्नि और उदरवात पीड़ितों के लिए जम्बीर लवण वटी

यह अति सौम्य श्रीर तत्काल लाभ दर्शाने वाली दवा है। उदर में भारीपन रहता हो। भूख न लगती हो, पेट में वायु भरा रहता हो, उदर में कभी २ शूल चलता हो, इन सब विकारों को दूर कर अग्निको प्रदीत करता है। तथा अपचन किया को बढ़ाता है।

रखकर चुंसे।

मूल्य-१ तोला शांधी का मूल्य १) रु० पेकिंग पोस्टेज पृथक्।

कृष्णगोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ औषधालय, कालेड़ा-कृष्णगोपाल ( श्रजमेर )

# प्राकृतिक चिकित्सा

(विटामिन सी)

इस विटामिन की न्यूनता से निम्नलिखित विकार उत्पन्न हो सकते हैं।

- (१) रक्त में घनीभृत होने की प्रक्रिया का अभाव। इसके कारण रक्तस्राव की अधिक प्रवृत्ति।
- (२) रोग प्रतिरोधक शक्ति में कमी अर्थात् रोगौं का त्राक्रमण अधिक और शीव्र-शीव होने लगता है।
- (३) संकामक रोगों के निराकरण की चमता का श्रभाव। च्रय इत्यादि रोगों में इस विटामिन के प्रभाव से इन रोगों पर श्रधिक सुगमता से विजय पाई जा सकती है।
- (४) दांतों के मस्दे शिथिल होजाना । दांतों का हिल जाना।
- (४) श्रांबों की कोरोंसे रक्तिम तरत्तता का स्नाव।
- (६) सन्धियोमें ऋकिञ्चन कारगोंसे पीड़ा होजाना।
- (७) नकसीर फ्रटना।
- (८) थकावट रहना, निर्वेतता अनुभव करना, कोध का अकारण आवेश। शरीर कुश तथा चीए होते जाना।
- (६) स्रामाशय तथा पाचनांगोंमें व्यक्ता होजाना।
- (१०) मूत्रनिलका तथा वीर्य मार्ग में ब्रण हो जाना।
- (११) बच्चों को प्राय: ६ वें महीने से १८ वें महीने के अन्दर चिड्विड़ापन आजाना-अधि क रोना, हाथों से पकड़ने पर त्वचा में पीड़ा होने के कारण रोना, भूखका कम होजाना, कुश होना, विविध मार्गों से रक्त स्नाव होना, खवाका सहज ही छिल जाना, श्रश्थिनिर्माणमें बाधा ।
- (१२) रोगों से मुक्त होने के बाद जो निर्वलता होती है, उस का जिदाकरम्। कारले की प्राक्ति। रक्ताथर मुक्तम् कार्यक्ते

इस विटामिन के सेवन से बढ़ सकती है। (१३) हृदय की निर्वलताके कारण शरीर में शो

- (१४) त्राचात अथवा शत्य किया से अ अवस्था में इस विटामिन के सेवन से अन यव शीघ खस्थावस्था में आ सकते हैं।
- (१४) भग्नािश्य के जुड़ने में भी इस के सेवन सहायता मिलती है।
- (१६) प्रसव के समय गर्भाशयाम आकुञ्चन ए अभाव, जिस से प्रसव में खुगमता होती।
- (१७) स्त्रियों में रक्त प्रद्र।
- (१८) रजत, खर्गा, सीसा इत्यादि धातुत्रोंके विकरो इ के परिणामों का निराकरण करने में भी। विटामिन का सेवन लाभपद है।
- (१६) आधुनिक सल्फ्रा औषधियों की हा का प्रतीकार करनेके लिये भी यह विसा हो जा सहायक है।
- (२०) भोज्य पदार्थी में प्राप्य पोषण के अभाव उत्पन्न पीलापन।

#### विटामिनप्राप्य साधन

दूध, विशेषत: विना उवला हुआ, धारोष्ण 👯 शलगम, गोभी, निम्बू, सन्तरा, टोमाटर, म श्रोर फलियां। यदि मटर श्रोर फलियां ताज़ी तभी उन में ये विटामिन पाए जाते हैं। सन्ता निम्बू इत्यादि फलों के रसोंमें इसकी अधिक मा पाई जानी है। सूबे हुए फल और तरकारिया इनका अभाव होता है।

यह विटामिन पञ्चमहाभूतों में से जलतस्व

रचा व है। ज

भय न स्चना मन क

\*

खाने, चली पहुंच धानी फेफड़े

है अं विचा

कारर उसे निम्न

श्राघ निर्बत तक



जुकाम एक सामान्य विकार माना है। इसे सर्दी भी कहते हैं। जब रोग निरोधक शक्ति चीए हो जाती है और भीतर की शक्ति आरोग्यता की रचा करने में असमर्थ बनती है, तब जुकाम होता है। जब तक शरीर सबल हो तब तक जुकाम का क्रिश्चन ग अय नहीं है। जुकाम सामान्य विकार होने पर भी ता होती। स्चना करता है कि व्यायाम आदि से शरीर श्रीर मन को सवल वनात्रो । ब्याहार-विहार को नियमित तुत्रोंके विकरो श्रीर शुद्ध वायु मंडल में निवास करो।

सामान्य जनका विश्वास है कि गरम पदार्थ खाने,गरम चाय त्रौर उत्र द्रव्य के साधनों से सर्दी की हा चली जाती है। अनेक बार ऐसे उपचार से लाभ यह विरा हो जाता है। किन्तु कभी-कभी भयङ्कर हानि भी पहुंच जाती है। क्वचित् सामान्यावस्था में श्रसाव-के अभाग धानी करने पर सदीं जड़ जमा लेती है। फिर फेफड़े में कफ को गाढ़ा करती है या सुखा देती है और वर्षों तक दु:ख देती रहती है।

इस जुकाम की उत्पत्ति क्यों होती है ? इसका विचार बहुत कम मनुष्य करते हैं। उत्पत्ति के कारण को दूर करने वाली चिकित्सा की जाय, तो उसे सचा उपचार माना जायगा, इसके कारण हैं। सन्ता निम्नानुसार हैं-अधिक मार्

जब शरीर यन्त्र बाहर की ठएडी गर्मी का श्राघात सहन नहीं करता, श्रभ्यास न होने पर या निर्वेत शरीर होने पर बाहर की ठएडी वायु घएटों तक लगती रहती है। अथवा धूप में घएटों तक

किश्ने का या काम करने का प्रसंग आता है। तब तक स्वर यन्त्र फ्रफ्फ्स या वातवाहिनियों में प्रदाह होकर जुराम हो जाता है। यह अति साधारण प्रकार हैं। इस पर गरम चाय लेवें अथवा गरम उपचार करने पर बहुधा लाभ हो जाता है।

कभी पित्त प्रधान प्रकृति वालों को जुकाम का पतला रस (कफ) फुफ्फुस आदि में जम जाता है। फिर सूखी खांसी हो जाती है। जब तक कफ को ब्रार्ट करके बाहर न निकाले, तब तक भयङ्गर दु:ख देती है। श्रायुर्वेद दृष्टि से इस प्रकार की सदी पर विशेषत: बच्छनाग प्रधान श्रोषधि श्रानन्द भैरवरस,कान गुटिका, त्रिभुवन कीर्ति रस, लदमीविलास रस, कस्तूरी अथवा सोम्यअोप-धियों में व्योषादि वटी आदि प्रत्यत्त होती है। इनमें ज्योषादि वटी ऋति निर्भय है। कभी किसी को हानि नहीं पहुंचाती।

श्रधिक कब्ज, श्रपचन श्रादि से जुकाम हो गया हो, तो उदर शिद्धि करके पचन किया को स्थारना चाहिये। इस सच्चे मार्ग को छोड़ कर गर्म दवा भ्रों या उष्ण पेय श्रादि का प्रयोग किया जाता है, वे मूल कारण दब जाने से शरीर में जहर बढ़ जाता है, तो शारीरिक शक्ति को निर्वत बनाता है।

मलमूत्र और अधोवायु के वेग को लजावश या किसी हेतुवश रोकना पड़े, तो इससे भी कइयों को जुकाम हो जाता है इसमें मूल कारण को दूर

तरकारियो

वारोग्ण दूध

माटर, म

ां ताज़ी

सकती है

रिर में शो स्ते उ

न से ऋ

तं है।

के सेवन

ने में भी।

करना चाहिये। एवं बार बार पेसा प्रसंग न आये, यह सम्हालना चाहिये। अन्यथा उदावर्त (गैस बढ़ना) आदि रोग भी हो जाते हैं।

सगर्भावस्था, पौरुष मन्धि वृद्धि, प्रमेह आदि रोग पवं दीर्घकाल स्थायी ज्वर आदि की प्राप्ति होने पर कभी भीतर की विकृति हो कर जुकाम हो जाता है। उसमें शक्ति वर्डक, सूत्रल और मूल विकृति कारक हेतु को दूर करने वाली चिकित्सा करनी चाहिये!

कभी क्विनाइन, पारद प्रधान तीव श्रौषधि, सोमल श्रादि सेवन करने पर मूत्रोत्पादक श्रवयव-वृक्क श्रपना कार्य उचित रूपसे नहीं कर सकता। फिर रक्त में मूत्र विष बढ़ जाता है, परिणाम में जुकाम हो जाता है।

इस प्रकार से उत्पन्न सर्दी को दूर करने के विये मूल श्रोषधि के जहर को या उग्रता को दूर करने वाली लाल सांठी (पुनर्नवा) गोस्रह सारिधा तालमस्ताना, शतावरी श्रादि मूत्र जनन (भूत्रल) श्रोषधि विशेष हिताबह मानी जाती है।

तीव श्रोषि, शराब श्रादि का सेवन या श्रिक नमक, श्रिषक मिर्च, श्रिषक तैलीय द्रव्य खाने पर प्यास श्रिषक ताती है। श्रीर जल श्रिषकतर पिया जाता है। कईयों को खापाविक मूबोत्पत्ति श्रीर स्वेदोत्पत्ति कम होती है। फिर जुकाम हो जाता है। इस प्रकारके जुकामरें मूल कारण को ही दूर करना उत्तम माना जायगा। उष्ण श्रोषि सेवन करना वह छित्रम उपाय कहालता है।

शरीर में स्वाभाविक ३ मार्ग से जलका मलनिकलता है। मूत्र मार्ग, स्वेद मार्ग और कुछ खास
मार्ग से जल बाहर निकलता है। शीतकालमें
और वर्षा ऋतु में स्वेद कम होता है। फिर बुक
सक्ल हो तो मल को बाहर फैंक सकता है। बुक्
निर्वल हो तो जुकाम हो जाता है। ऐसी अवस्थामें
नमक, मिर्च, तैल आदि का सेवन कम करना
चाहिये जिससे तथा कम लगे, एवं बुक्कों को

सवल बनाने के लिए पुनर्नवा आदि का

बाहर की चोट, श्राघात, मानसिक भए, हि स्रादि से शारीरिक विकृति रूप जुकाम भी जाता है। इसके लिए कारणानुरूप विकि करनी चाहिये।

जुकाम करने वाले जितने कारण मनुष स्थाधीन हैं उन कारणों से शरीर को बचाना ह त्तम मार्ग है। स्वास्थ्यकी चाहना वालों को चां कि रोग न हो जाय यह सम्हाल रखें—सा घरेलु उपचार तुलसी की चाय छादि मिला है अपचन काल में लंघन सर्वोत्तम उपाय है।

उदरकृषि, पुराने कड्ज और पाएडु आदि नि पर

# गोमूत्रादि क्षार

यह त्तार मेदा त्रीर त्रांतों की पचन कि सुधारता है। उदर में कृमि दुर्गन्ध और कि उत्पन्न होना, कब्ज बना गहना, अपचन होने शरीर पीला होजाना और रक्त में हरे रंग की बी बाले खेत रक्ता खु बढ़ जाना (Eosinophilis शरीर में क्रमश: निर्वलता की वृद्धि होना, बेर्ग निस्तेज बन जाना आदि विकारों में यह की अत्युत्तम लाभ दर्शाता है।

मात्रा—४ से ६ रत्ती गुनगुने जस्त के साथि। में २ या ३ वार।

मूल्य- अतोले की शीशी का १) पेकिंग पोर्ही पृथक।

कृष्णगोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ औषधाल्य कालेड्।-कृष्णगोपाल ( श्रजमेर )

taligitCotteMien, +lesidwan+明+++-细++

गंगाध

विद्यार्थि आदेशः

(पश्चिम की वि

श्रेष्ठ ह

उनके

ग्रास कथन ग्रास

फिर करते

# योगियों का अनुभव

क भय,

काम भी

ण मनुष

बचाना स तों को जां खों —सात मिला है

◆編++ +··

प्रादि विश

पचन कि

स्रोर ग

रचन होत

रंग की बा

nophili

होना, सेर्व

यह भा

ते साथ वि

क्रम वोही



( श्री हनुमान व्यायाम प्रसारक मगडल-श्रमरावती की श्राह्मा से, लेखक श्री० श्राचार्य पं० त्र्यम्बक गंगाधर जोशी श्रायुर्विद्या विशारद की पुस्तक "श्रासनों की टिप्पणी से टिप्पणियां" से साभार प्रकाशित )

आसन के अभ्यासियों के लिये उक्त पुस्तक अब्झी सहायता प्रदान करती है। व्यायाम याला में भी आसनों के विद्यार्थियों द्वारा आदेशपद शब्दों द्वारा आसनों का अभ्यास कराया जाता है। उसके अनुरूप इस आसन के साथ भी आदेशपद वाक्य थे, वे छोड़ दिये हैं।

हनुमान ध्यायामशाला में कई श्रासनों का श्रभ्यास श्रभ्यासियों को प्रथम वर्ष में ही कराया जाता है श्रीर कुड़ (पश्चिमोत्तान, मयूरासन, मंतस्येन्द्रासन ब्रादि ) श्रासनों का श्रभ्यास द्वितीय वर्ष में सिखाया जाता है। इनमें शीर्षासन की विधि को सरल मानकर प्रथम वर्ष के श्रारम्भ से ही उसका श्रभ्यास कराते हैं।

शीर्षांसन करने की विधि सरल है ( अधिकारी को कदापि हानि नहीं पहुँचाता ) फिर भी गुण दृष्टि से यह श्रेष्ठ होने से हठयोग की पुस्तक में हसे विपरीतकरणी मुद्रा संज्ञा दी है। एवं सुपुरणा को जागृत कराने के किये सब अभ्यासियों के जिये आवश्यक माना है।

श्री हनुमान न्यायाम प्रसारक मगडल को इस अनुप्रह के लिये हम कोटिशा धन्यवाद देते हैं। जनता को उनके श्रनुभव श्रीर ज्ञान से बहुत लाभ होगा। (सम्पादक)

शीर्षासन एक अत्यन्त महत्व का और उपयुक्त आसन है। "सर्वेषुगात्रेषु शिरः प्रधानम्" इस कथन के अनुक्रप यह है भी प्रथम श्रेणी का। इस आसन का अभ्यास आध मिनट से प्रारम्भ करें। किर क्रमशः—१, २, ३, ४, ४ मिनट तक करते-करते शनैः शनैः समय बढ़ाते जाना चाहिये। जब

अन्य २ आसनों के साथ इसका भी अभ्यास करना हो तो दस मिनट तक यह आसन करना चाहिये। यदि केवल यही आसन करना हो तो, बीस मिनट भी कोई ज्यादा समय नहीं है। इससे अधिक समय यह आसन करना हो तो, आसन के जानकार से सलाह लेनी ठीक होगी। क्योंकि,

गैष**धाल्य** 

जमेर)

3

शरीर की अवस्थाओं में कुछ भिन्नता रहती है। हमने इसका १॥ घएटे तक अभ्यास किया है, और दूसरों ने सवातीन घएटे तक लगातार अनेक महीनों तक अभ्यास किया हुआ है। किसी प्रकार की हानि का अनुभव नहीं हुआ।

शीर्षासन करने पर मस्तिष्क में रक्त संगृहीत हो जाता है। अतः अभ्यास पूरा होने पर तुरन्त खड़े होकर चलने लगना या अन्य किसी कार्य में नहीं लग जाना चाहिये कुछ मिनटों तक विश्रान्ति लेनी चाहिये।

उपयोग— यह त्रासन मस्तिष्क संस्थान (Nervous System), पंचन संस्थान ( Digestive System ) और मस्तिष्कके पिंड पोषणिका ग्रन्थि (Pitutary Gland,) হকু কল্ব (Pineal body) इनके ऊपर असर करता है। यह आसन गर्दन से शिर तक के प्रदेश पर अधिक प्रभावी होता है। आधा शीशी, पूरे शिर की पीड़ा, श्रनन्तावभेदक, सर्वावर्त नामक शिरकी पीड़ा, आँखोंकी कमजोरी, कर्ठ या नासिकता का दोष श्रीर कमजोरी तथा अग्निमान्य के कारण होने वाली पीड़ा, ये सब इसके अभ्यास से शान्त हो जाती है। वातसंस्थान की निर्वलता श्रोर मस्तिष्क की दुर्वलता (Neurasthenia) यह आजकल बहुत कुछ बंड़ी हुई दिखलाई देती है। श्रनुत्साह, मर जाने की भावना, जहसा मालूम होना, स्मरणशक्ति का अभाव, निदा-नाश और पचन किया में कमी का भास होना, पेसं व्यक्तिश्रों के मस्तिष्क संचालन केन्द्रों ( Nerve centers in brain ) को यह आसन बल देता है, श्रीर सम्पूर्ण मस्तिष्क व्यूह की दुर्वलताको छुड़ाने में यह श्रासन श्राजकल बहुत महत्व का साबित हुआ है।

१ कास श्वास—(Cough asthma) मस्तिष्क अभ्यास करने पर निवृत्त हो जाती है। संस्थान या यसत् दुर्वल होने आसे एक स्थाप अपन्या स्थाप अपन्यास करने पर निवृत्त हो जाती है।

यह श्रासन विशेषतीरसे कार्य करता है। कि वालकपन से ही हर वर्षात्रहतु में श्वास हो क था, ऐसे युवकों को इस श्रासन का अभ्यास क पूर्वक करने से कई वर्षों के उत्पन्न श्वास का इव वन्द होता हुआ देखा गया है। मिल संस्थान के कार्य के साथ-साथ रक्ताभित किया की उन्नति के कारण भी यह व पहुँचता है।

२ आन्त्रावतरण—(Hernia) इसे कम का में भी इस आसन से ठीक सहायता मिलती है फिर भी इस विकार के लिये इस आसन ह अभ्यास करना हो तो आसन विक के कथनातुर ही करना चाहिये। अन्यथा हानि हो जाने का भय रहता है।

दे वलीपलित — ( अर्रियां पड़ना और क सफेद होना ) — वृद्धावस्था में बाल पककर सक हो जाते हैं, उसे छोड़ कर कई बालक और युक्त के बाल भी स्थानीय निर्वलता के कारण सफेद । जाते हैं। यथार्थ में उनके बालों को यथाचित पेक नहीं मिलता। फिर बालों को पुष्ट करने वाली में में स्थित अन्धियों (Hair Capiery) की किया विकृति हो जाती है। परिणाम में बाल सकी पिलत हो जाते हैं। यह विकृति इस आसन हैं। रक्ताभिसरण किया योग्य बनने से हूर हो, जि सफेद बाल काले हो जाते हैं।

किसी दीर्घकाल स्थायी बीमारी से उठने प् यह विकृति प्रतीत होती हो, तो वह भी इस प्रास्त्र के श्रभ्यास से दूर हो सकती है।

निर्वलता बढ़ने पर स्थान-स्थान पर त्ववा में मुर्रियाँ पड़ जाती हैं। वे भी इस त्रासन के श्रभ्यास करने पर निवृत्त हो जाती हैं। वृद्धावस संभाषि पहुँचाता है।

प्ती। जान ऊपर

युवा कम हो त उत्त न्द्रि

> वहरें विद् लाः

> > यहि मता (T) धड्ड ठीड

हों छो रह

श

हो ही

वि

य

( ३२३ )

है। जिला स हो जा अधास दक् अस का व मिस्ति रक्ताभिक्त

यह त

ते कम का मिलती है ज्यासन । कथनानुस

श्रीर व कर सक श्रीर युवा । सफेद। । तित पोव ने वाली व की किया घाल सकी प्रास्त हो

उठने <sup>व</sup> इस म्रास

र त्वचा त्रासन के नृद्धावस अग्निमान्य और मलावरोध, तथा यकृत् और प्लीहा इनमें रक्त ज्यादा परिमाण में संगृहीत हो जाना (Congested lever & spleen) इनके अपर भी यह इप्ट परिणाम दर्शाता है।

वीर्य स्नाव श्रीर स्वरनावस्थाः—खास करके
युवाबस्था में बीर्य पिएड श्रीर ग्रुक वाहिनियाँ
कमज़ोर हो गई हों श्रीर मलावरोध पुराना हो गया
हो तो मूत्र श्रीर मलके दबाव (Pressure) से
उत्तर रात्रि में वीर्य स्नाव हो जाता है। एवं जनने
न्द्रिय शिराओं में रक्त श्रधिक परिमाण में भरा
रहने से लिंगोत्थान श्रीर स्वमावस्था होती है। इस
विकार वालों को ऐसी अवस्था में यह श्रासन ठीक
लाभ देता है।

मलविसर्जन करने के आधा घरटे के पश्चात् यदि शीर्षासन किया हो तो, अन्ति हियों में जहां भी मल शेव रह गया हो, वहां रक्त प्रवाह से धड़कन (Throbbing) मालूम होगी, जैसे कि हृदय की धड़कन। इस विकार पर सोचकर उपचार करना ठीक माना जाता है।

शीपीसन का निषेध:—जिनकी आँखें आई हों (नेन्नाभिष्यन्द) अथवा जिनकी आँखों की छोटी रक्तवाहिनियां (Capillaries) फूली हुई रहती हों या जिनके कान से पृय स्नाव आता हो, उनको यह आसन नहीं करना चाहिये।

बीमारी से उठने के बाद भी कुछ दिनों तक शक्ति न आजाय, तब तक यह आसन स्थिगित करना द्वितकर है।

१०० से कम या १४० से अधिक रक्त दबाव होने पर तज्ञों के मतानुसार-उनकी सलाह लेकर ही इस आसन का अभ्यास करना चाहिये। अन्यथा हानि होने की संभावना है।

खास कर दुर्बल हृदय में शीर्षातन का अभ्यास विवेक पूर्वक ही करना चाहिये। आसन करने से हृदय की धड़कन शुरू होती है। अतः हृद्रोग में यह आसन कुछ दिनों तक बन्द रखना चाहिये। विरकारी अर्थात् दीर्धकाल लाहा रहती आहे प्रतिस्था स्वीक रिकारिक ने अर्थिक विकास कि कार्य कि स्वीक रिकारिक ने अर्थिक के अर्थ के अर्य के अर्थ के अर

श्याय जुकाम की वीमारी हो, अथवा नये जुकाम का जोर ज्यादा हो, तो यह आसन करने से और खरावी होती है। (मंद जुकाम) की प्रारम्भावस्थामें यह आसन निश्चित लाभदायक है फिर भी तीझा-वस्थामें हानि करता है।

कब्ज और अपचन रोगियों के लिए विशालादि चूर्ण

यह चूर्ण श्रांत सौम्य उदर शुद्धिकर है। प्रात:काल सेवन करने पर २ दस्त साफ आजाता है। अपचन, मन्द बुलार आजाना, उदरक्रमि, अरुचि, कफ बढ़ना, दाह आदि रोगों में उदर को शुद्ध करने के लिए अति हितावह है। पुराने पाएडु और जीर्ण जबर के रोगियों को भी यह श्रुच्छा लाभ पहुँचाता है।

सात्रा—३ से ६ मारो चूर्ण को राजि में गरम जल में भिगो दे खुवह छान ३ मारो गुड़ मिलांकर पी लेवें।

सृत्य-४ तोले की शीशी का ॥ =) पेकिंग पोस्टेज पृथक्।

कृष्णगोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ श्रोषधालय, कालेड़ा कृष्णगोपाल (अजमेर)

୍ଧୁ ଅନ୍ତର୍ଜ ନିର୍ଦ୍ଦିୟ ନଳ୍ପର କିଲିକ ନିର୍ଦ୍ଦିନ ନିର୍ଦ୍ଦିୟ କିଲିକ କିଲିକ କିଲିକ କିଲିକ କିଲିକ ନିର୍ଦ୍ଦିୟ ନିର୍ଦ୍ଦିୟ କିଲିକ କିଲି

एकजीमा के निराशरोगी नोट करें

"एकजीमार" एकजीमा (ECZEMA)
छाजन की रामबाण दवा है नया हो या पुराना,
सुखा हो या गीला-निशान तक नहीं रहता।
यह विज्ञापन नहीं, पूर्ण सर्चाई है।
२ श्रोंस शीशी ३) रु० डाक खर्च श्रतग
सुरी श्रायुर्वेदिक फार्मेसी, गंजीपुरा
जवलपुर

# नशेवाजों की सवारी

नशेवाज बन्दर

( राजकुमारी शर्मा, शिमला)

26 36 36 36 36 36 36 36 36 36

हरिद्वार की छोटी २ सुन्दर पहाड़ियों पर हमें कई साधू सन्यासियों की कुटियाँ, श्रौर कोपड़ियाँ देखने में आती हैं। इन्हीं कुटियों में से एक कुटी में एक साधू रहता था। इसकी कुटी निर्जन बन में थी। जिस प्रकार १०० में से ६६ प्रतिशत साधू भन्न श्रादि पीने के श्रादी होते हैं, वस उन्हीं ६६ साधुत्रों में से एक ज्ञानशंकर भी था। उसे पहले भंग की ठंडाई चाहिये, फिर बाद में उससे कोई कार्य होता था। यहां तक कि उसे भगवान् का स्मरण ही तब आताथा जब वो भंग का नशा ले चुकता था। इसीलिये यह अंग भी उसके जीवन का एक आवश्यक अंग बन गई थी।

नशा भी बिना पैसे के पूरा नहीं हो सकता है। इसीलिये उस ने भी श्रपने नशे को स्थायी रूप देने के लिये पहले मांग २ कर खूब पैसा इकट्टा कर किया। फिर मज़े से अपनी कुटिया में रहने लगा। अब वह रोज भंग घोटता और मज़े से एक दो गिलास चंद्रा जाता। जब तक उसके ऊपर भंग का नशा रहता, तब तक ही उस पर भक्ति का रंग चढ़ा रहता।

हमेशा जब यह सुबह उठकर भंग घोटता, तब एक बन्दर इसे रोज़ देखा करता । देखते २ एक

जब वह रोज़ आकर वैठ जाता तो ज्ञानशंका उसे शिष्टाचार के नाते अपने गिलास में से ए घूँ ट देने लगा।

इस प्रकार एक २ घूँट पीकर, उस बन्दा भी इसका इतना चसका लगा कि अब वही मित रूप से त्राने लगा। दिन सप्ताहों में, स महीनों में बदलते चले गये। बन्दर रोज़ श्र इ। नशंकर खयं भी पीता और उसे भी पिना बन्दर अब पीने के लालच में जरा पहले ही। जाता था। जब साधू भंग पीसने के तिये बं नाने के लिये अपनी थैली में से पैसे निकालना वन्दर बड़े ध्यान से उसकी ये सब किया है रहता।

एक दिन ज्ञानशंकर किसी सभा में गया है था। उसे उस दिन वहां कुछ कारण वश आ पङ्गया। जब सभा समाप्त हुई उस समय की श्रंधेरा भी हो गया था इस लिय भी उसे रुकना पड़ा। रात भर वह वहीं सोया और हैं होने पर जब उसके साथी उठे, उठकर इत भंग घोटी, खयं भी पी श्रीर ज्ञानशंकर को पीरे लिये देवी।

विन वह बन्दर भी इसके पास्त अपकर थेडमें लिगा है। विकार वह सुबह उठकर आता था बस उसी म

ग्राजः अरे ज्ञोर भीर अन्नद् वह रो उसे बे शाम व आया घर व

> इतनी सके। इतना

तो अ चाय करत भीवि उसव

हैं, प्रकार कर

घर प हुई इ में आ

कार क्या न पर

कुरि उसने ही उ

से भं

याज भी वेचारा सीघा उस साधू की भोंपड़ी की श्रोर श्राकर उसके द्रवाज़े के श्रागे बैठ गया। श्रोर इसी ख्याल में वैठा रहा कि अव ही उसका श्रन्नदाता उठकर उसे वही श्रमृत पिलायेगा जो कि वह रोज़ पिलाता था। इसी अमृत की लालसा में उसे बैठे २ खुबह से दोपहर, दोपहर से शाम श्रोर शाम से रात होने को आ गई, लेकिन ज्ञानशंकर न श्राया, न त्राना था। वन्दर निराश होकर अपने घर की ओर चला। लेकिन उसमें अब चलने की इतनी शक्ति नहीं थी कि वह अपने घर तक जा सके। वस उसी अमृत ( भंग ) की ही कृपा ने उसे इतना निढाल कर दिया था।

> जब इस प्य की इतनी हालत खराब हो गई तो आप खयं उस मानव की कल्पना करें जो कि चाय पीता हो उसे चाय न मिले, जो मंदिरा-पान करता हो उसे मदिरा न मिले। वस इसी भांति जव भी किसी नशेवाज का नशा पूरा नहीं हो पाता तो उसका यही हाल होता है। शरीर दु:खने लगता है, किसी काम में मन नहीं लगता श्रादि २। इसी प्रकार वह बन्दर भी वड़ी मुश्किल से कुछ कर पाया।

> दूसरे दिन दोपहर के बाद ज्ञानशंकर अपने घर पहुँच गया। वन्दर जा चुका था। किर रात हुई श्रीर सुबह होते ही फिर वही वन्दर निराशा में आशा का दीप संजोय साधू के घर आ पहुँचा।

> लेकिन जब उस बन्दर को भंग न मिली, इसी कारण उस के मन में तरह २ के विचार आये कि क्या किया जाये, जिससे अपने नशे में कभी नागा न पड़े।

श्रगले दिन जब बन्दर सुबह २ उठकर साधू की कुटिया पर पहुँचा तो साधू अभी उठा ही था। उसने नित्य क्रिया करने के पश्चात् बन्दर के सामने ही उस थैली में से एक रुपया निकाला और बाज़ार से भंग घोटने की चीज़ें लोने जाता गया। इघर

वन्दर बड़े ध्यान से ये सब देख रहा था कि कहां ले,साधू ने वह चीज निकाली थी और कहां रखकर गया है। वस साधु के जाते ही वन्दर क्रोंपड़ी में घुसा श्रौर उस थैली को निकाल लाया श्रौर अट से उस थैली को एक पेड़ की शाखा पर लटका आया। इतने में ही साधू भी श्रपना काम करके बाज़ार से आ गया और बन्दर महाराज अपना कार्य करके पहुँच गये।

साधू ने वाज़ार से आकर भंग घोटी। रोज़ की थांति त्राज भी उसने पहले पी फिर बन्दर को दी। परन्तु अगले रोज़ से क्रम उलट गया। क्यों कि पहले तो साधू ही अपनी थैली में से पैसे लेकर भंग वगैरा लाता था। अब साधू के बद्ले बन्दर ही साधू को पैसे ला कर देने लगा था।

बन्दर रोज़ थैली में से एक रुपया चांदी का निकाल कर ले आता और आते ही साधूकी हथेली पर रख देता। साधू यह देखकर अत्यन्त प्रसन्न होता कि त्रव तो मेरे पैसे भी खर्च नहीं होते और नशा भी पूरा हो जाता है। अब इसी खुशी के उपलच्न में बन्द्र को एक घूंट की बजाय एक गिलास ही मिलने लगा, और यह था भी ठीक ही। क्योंकि साधू तो ये ही समस्ता था कि जब बन्दर के ही पैसे हैं तो क्यों न उसे इसका श्राधा भाग मिले । श्रीर श्राधा भाग साधू इसलिये लेता था कि उसे भी तो पीसने में मेहनत करनी पड़ती है।

इधर बन्दर भी बड़ा प्रसन्नचित रहने लगा। बन्दर रोज़ एक रुपया लाता और साधू मज़े से भंग घोट कर पीता। यह क्रम काफी दिनों तक चलता रहा। साधू बिचारा क्या जनता था कि उसी की जूती उसी के सिर पर लग रही है।

एक दिन ज्ञानशंकर को कुछ पैसों की जरूरत पड़ गई। जब वह अन्दर थैली लेने गया तो उसे वहां थैली तो क्या, थैली का कोई नामों निशान भी Kangri Collection, Haridwar

न्त्रे अहा

ज्ञा नशंकर में से एक उस बन्दा

अब वह हों में, सा रोज श्र री पिता पहले ही। त लिये बी निकालता

किया वे

मं गया है वश उहा समय का मी उसे

। और ध कर इन्ह र को पीरे।

सुनें। त उसी भी

न मिला। थैली दुँडने के लिये उसने अपनी भौपड़ी का कोना २ छान मारा लेकिन थैली न मिली और न मिलनी थी। श्रव ज्ञानशंकर सोचने लगा कि अगर थैली गई तो कहां गई। न तो मेरी ऑपडी के पास कोई आदमी ही आता है सिवाय उस बन्दर के। पहले तो साधू के ध्यान में बन्दर न श्राया क्योंकि उसने सोचा उस वन्दर की इतनी अक्ल कहां है जो वह पैसे चुराता। फिर साधू के ध्यान में बन्द्र की रोज़ रुपया लाने वाली बात याद आई। अब वह सोचने लगा कि बन्दर कहां से रुपया लाता है। इससे पहले साधू के मस्तिषक में ये बात कभी भी नहीं आई थी कि बन्दर रुपया कहां से लाता है। नशेवाजी ने उसे अन्धा बना दिया था। अब तो ज्ञानशंकर को पूर्ण विश्वास हो गया, हो न हो इसी बन्दर ने मेरी थैली चुरा कर रखी हुई है और उसी में से एक-एक रुपया रोज़ निकाल कर लाता है। श्रव तो उसे उस चालाक श्रोर नशेवाज बन्दर पर बड़ा क्रोध श्राया।

जब दूसरे दिन फिर साधू के पास बन्दर श्राया श्रीर श्राकर रोज की भांति श्राज भी रुपया दिया। भंग की ठंडाई पीकर जब बन्दर जाने लगा तो साधू ने भी चुपचाप उसका पीछा किया। जब बन्दर श्रपने निवास-स्थान पर पहुँचा तो साधू क्या देखता है कि वो थैली तो एक वृत्त की खोखल में पड़ी है। अब साधु किसी भाड़ी की आड़ में इस ताक में बैठा रहा कि कब बन्दर जरा इधर उधर हो अगर मैं अपनी थैली लेकर चंपत हो जाऊँ। बन्दर जानवर भी ठहरा, चंचल। बस कुछ च्चणों ठहर कर वहां से उछ्छता कूद्ता चला गया श्रोर साधू भी श्रपना काम करके तुरन्त ही वहां से चला गया।

थैली तो उस साधू को मिल ही गई, लेकिन साथ में उसे एक घड़ी शिक्ता भी उस बन्दर से मिली। शिक्षा यह मिली कि साधू सोचने लगा, मुक्ते तो भंग का नशि समासिमालिया के किमा इस बन्दर को भी नशा लगा दिया। उसी नही तो उससे चोरी करवाई। उससे तो केवत ही करवाई जब कि नशा मनुष्य से न जाने : +5+ करवाता है। इसी नशेवाजी के कारणा परिवारों को नष्ट अष्ट होते देखा गया है। का तात्पर्य ये हैं कि ये जो कुछ भी करवारे। है। मनुष्य तो खावलम्बी है। लेकिन पं सदा से पराधीन ही रहा है। पराधीन व लिये नशा कितनी बुरी चीज होती है। 十二十十十十

उस दिन से ज्ञानशंकर ने वन्दर को तो क्ष कर ही दी, साथ में खजंभी खदा के लि मशे को तिलाञ्जली दे दी।

अपचन, उदरशुल, वमन और उदर ह

#### विशाला क्षार

यह श्रीषधि श्रपचन रोगियों के लिए। होता उपकारक है। जिनको बारंबार अपचन हो है, फिर श्रामाशय में खद्दापन बढ़ जाता तोला दूषित डकार आती रहती है तथा उ वमन, कब्ज आदि रहता है। उनके लिए हिताबह है। इसके अतिरिक्त रक्त में प्री श्राम विष को भी जलाता है। मात्रा- ४ से ६ रत्ती दिन में २ बार गुन भी हो जल के साथ। मुल्य-४ तोला शीशी का १) द० पेकिंग पेर कड़व

पृथक । कृष्णगोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ त्रीषधात मिलव कालेड़ा-कृष्णगोपाल ( अजमेर)

में चिक

ताज़ी, डूब जा

करके समान पीला

मी-सा

गीला

Collection, Haridway 35 35 35 15 in a

उसी नशे ो केवल न जाने व कारण गया है। करवाये। लेकिन पं धीन वर्ष है।

को तो क्षे के लि

पचन होई तथा अ के लिए।

अजमेर)

लेखक:-श्री रामेश बेदी, हिमालय हबँल इन्स्टिस्यूट, गुरुकुल कांगड़ी, हरिद्वार।

( गतांक पृष्ठ २४४ से आगे )

पेगोलोही (१३४३) ने इसकी अलग्जेंडरिया में विकी लिखी है।

उपयोगी भाग

फल और गुडली।

ऋतु में खयं पक कर ज़मीन पर गिरी हुई, उदर क ताज़ी, ऊपरसे चिकनी, गोल, भारी श्रीर पानी में डूब जाने वाली हरड़ अन्छी समभी जाती है।

१ पानी में इब जाने का गुण जिस में जितना ऋधिक के लिए। होता है वह उतनी ही श्रेष्ठ समभी जाती है।

२ इन गुणों के साथ-साथ हरड़ का भार चार द जाता तोला हो तो बहुत उत्तम होती है।

३ हरड़ कठोर श्रोर दढ़ होनी चाहिये। इक्ट्रा करके दिलाने से पके मृतिका-पात्र के दुकड़ों के समान वजनी चाहिये। हथोड़े से कुचलने पर शुष्क पीला चूर्ण देती है, जिस में कठोर श्रनियमित दुकड़े बार गुल भी होते हैं। पिसी हुई हरड़ का चूर्ण पीला वादा-मी-सा, शुष्क, स्वाद में ग्राही, परन्तु श्रत्यधिक विकंग पीर्ह कड़वा या नमकीन स्वाद भी नहीं होना चाहिये। गीला करके हाथ में मसला जाये तो श्रापस में त्रीवधाल मिलकर एक समृह वन जाता है, भुरभुराता नहीं।

अच्छे फल भारी और भरे हुये होते हैं, काले रंग के धव्यों या उमारों श्रीर कीट-छिद्रों से रहित

होने चाहियें। श्रंगुलियों के बीच में पीसने या खरल में रगडने से यदि यह मैले रंग के चूर्ण में भरभरा जाये तोहरड़ घटिया किस्मकी समभानी चाहिये।

कीड़ों से खाई, हुई आग से जली हुई पानी पर तैरने वाली, ऊपर भूमि में उगी हुई और टूटी हरक को चिकित्सा कर्म में न लें।

मात्रा

पके फल का चूर्ण-दो से तीन माशे तक। मिलावट

पूरे फल जब मार्केट में आते हैं तो उन में प्राय: मिट्टी, रेत, अभक, कुचला, सुपारी, असन श्रादि मिले रहते हैं। पिसी हरड़ों में कभी कभी दिवीदिवी (सिसैल्पीनिया कोरिएरिया), रही समाक (रहस कोटिनस) और जंगली कीट फल मिला दिये जाते हैं। इन मिलावटों को देखने के लिये थोड़ा-सा चूर्ण एक सफेद कागज़ पर विरत्त बिखेर दें भ्रीर ताल (लेन्स) से परीचा करें। यदि दिवी-दिवी मिलाई गई है तो इसके चमकीले भूरे चपटे बीजों के खराड अवश्य मिलेंगे । हरड़ का बाहिर का छिलका कभी २ रंग में दिवीदिवी बीज से मिलता जुलता हो सकता है, परन्तु हरड़ के सूदम-तम अंश का पृष्ठ मुरींदार दिखाई देगा, जब कि दिवोदिवी बीज चिकने होंगे।

#### नकली हरड

अधिक लोग समभते हैं कि हरड़ मामूली चीज़ है, यह नकली नहीं बनती होगी। पाठकों को बात न होगा कि हरड़ यदि दो तोले से ऊपर वजन की हो तो यह एक एक नग कर के विकती है और नग का मूल्य दो रुपये से लेकर सैंकड़ों तक पड जाता है। तीन-तीन, चार-चार तोले भर की हरड़ का एक दाना श्रस्सीयासी रुपये तक विकता है। ऐसी भारी मूल्यवान हरड़ों को खरीदने की प्रधा मारवाडियों में है। मारवाड़ी बड़े से बड़े मृत्य की हरड़की तलाश में रहता है। श्रीर श्रपने बच्चों को इन्ही मृल्यवान हरड़ों की घूंटी देता है। इसी लिये बम्बई, कलकत्ता और बीकानेर आदि में इन हरड़ों की काफी खपत होती है। जब एक हरड तीन तोले से ऊपर हो, चार पांच तोले की हो तो उस के सैंकड़ों रुपये मिल जाते हैं। इसी बातको देख कर आरम्भ में जलापा नामक कन्द, जिसे कहीं-कहीं जलापा हरड़ भी कहते हैं, जो भार में चार पाँच तोले का सहज में मिल जाता है और जिस की बनावट रूप रंग भी हरड़ से मिलती है. इसको अमृतसर के कई एक उग मारवाड़ियों के हाथ हर इ बता कर वेचते रहे और अच्छी रकमऐंठते रहे। कोई २ ऐसा भी करते थे कि किसी हरड़ में बारीक सुरांख बना कर उस के बीच में सीसे के छोटे-छोटे छुरें भर कर इसे और अधिक वज़नी बना लेते थे और इस के अच्छे रुपये प्राप्त कर लेते थे। इन हरड़ों का मूल्य, यदि ये दो तोले भार में हों तो दो, ऋढ़ाई या तीन रुपये तक प्रति नग होता है। यदि यह सवा दो तोले की हो जाये तो मृल्य पांच रुपये हो जाता है। ढाई तोले की हो जाय तो छ:-सात रुपये तक बिक जाता है। तीन तोले हो जाये तो बीस-पच्चीस रुपये में बिकती है। इस से अधिक भार की बहुत मूल्यवान हो जाती है इन्हीं बातों को देख कर हरड़ का भार बढ़ाया गया। यह ठगी तो अमृतसर और दिल्ली के ठगों द्वारा होती

थी। बस्बई के ठग इन को भी मात कर के उन्होंने विवकुल कृत्रिम विधि से हरह की। में कर कर डाली। उनकी हरड़ बनाने की विधि है। प्रकार हैं -वड़ी हरड़ की आकृति के लोहे के वनाये। उन में हरीतकी सत्व श्रोर हरीतक बारीक चूर्ग को मिला कर भर दिया और ह को इतना द्वाया कि द्वकर यह हरड़ के त आगया । फिर इन्हें हरड़ के रंग में रंग कि इस तरह पांच तोले सं लेकर दस-दस तोले हरहें तैयार की गईं और वस्वई के मारवा को खुबलुटा गया।

#### गुगा

हरड़ हलकी, गरम और रूच है। सं में पैदा होने वाले रोगों को नष्ट करती है। का रस प्रधान होने पर भी विपाक में मधुर है। वैंदिक लेखकों ने हरड़ के गुरा बताते हुये है लिखित रोगों में इसकी उपयोगिता बताई है।

#### महास्रोतस

यह दीपक, पाचक, उलटियों को धन्द ह वाली, तृषा शामक, अरुचिनाशक, पेट के रोग हितकर, वायु का अनुलोमन करने वाली, अप ग्रूल तथा हिचकी दूर करने वाली, अनुली स्रोतों की रुकावट को हटा कर कब्ज़ दूर ह वाली, दोषों का अनुलोमन करने वाली, दस्ती ठीक करने वाली और ग्रहणी (स्प्र) नाशकी पेट सम्बन्धी नये रोगों में विशेष लाभ की है। वायु गोला (गुल्म) बढ़ी हुई तिल्ली, जिगर रोग, कामला ( जौगिडस ) पाग्ड (अनीमिया) बवासीर में गुणकारी है।

#### श्वास संस्थान

कफ के रोगों को नष्ट करती है। आवाज मोटापे खराबी, कफ श्रकोप के कारण मुख, श्रांख है। जाता में कार श्री की तो CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar, जुकाम), छाती तथा फेर्प

पेशाव तथा बीर्य ।

(उद्दाव

त्वयोः

電日

8 तथा : ड्रॉप्स में इस

स्मृतिः हराती

नाभद

यह उस श्रीषि

त कर् हा -----त लोहे के। र हरीतक ा और ह

हरड़ के हा में रंग हि। स तोने क मारवा

त है। संत ति है। का बुर है। इ ते हुये वि वताई है।

बन्द् व ट के रोगे ाली, अपी अनुलोब नाशक है लाभ की

**नी, जिग**र

ोमिया) 🕯

रह की। में कफ भर जाना, खाँसी ग्रोर दमे में लाभ पहुँचाती की विधि है। अमे हुये कफ को उखाड़ कर निकाल देती है।

#### मृत्र तथा प्रजनन संस्थान

पथरी, पेशाव हक कर थोड़ी मात्रा में त्राना, पेशाव वन्द हो जाना, प्रमेह-नपुंसकता आदि सूत्र तथा प्रजनन सम्बन्धी रोगों में लाभकारी है। वीर्य को पृष्ट करती है।

#### त्वक् संस्थान

त्वचा की विवर्णता श्रोर कुछ, खुजली श्रादि त्वश्रोगों को शान्त करती है। ज़ख्मों को ठीक करती है। स्जन उतारती है। यह कृमिनाशक है।

#### वात संस्थान

टांगों का लकवा (ऊह स्तम्भ), श्रंगों की पेंठन (उदावर्त) आदि वायु के रोगों को दूर करती है। ज्वर शोथ

हृद्य के रोगों में, पुराने मलेरिया बुखारों में तथा अन्य ज्वरों में अंगों में पानी भर जाने (शोथ ड्रॉप्सी) में ग्रोर शरीर के सूखने की श्रवस्थात्रों में इस का प्रयोग गुगा दिखाता है।

#### सस्तिष्क

मेधा और बुद्धि को बढ़ाने वाली यह औषधि त दूर ह स्मृतिशक्ति को तीव करती है। बुद्धि पर पड़े श्रावरण को हटा कर ठीक ज्ञान कराती है। मूच्छी हराती है।

श्रांखों के लिये हितकर श्रोर सिर के रोगों में लाभदायक है।

#### रसायन

जिस किसी भी दवा के साथ प्रयोग की जाये यह उस के गुणों को बढ़ा देती है। यह रसायन श्रीषधि है। श्रंगों को शिथिल होने से रोकती है। त्रावाज (मोटापे को छांटती है। विभिन्न कारणों से रसवाही आवार स्नोतों ( प्राडोकाइन ग्लैगड्स ) से रस आदि के न अध्य के बहुने को दूर करती है। सब रोगों को शान्त करने वाली। इन्द्रियों को वल देने वाली, पुष्टिदायक, आयु को बढ़ाने वाली, कल्याणकारी, हरड़ में आयु को स्थिर करने का परम गुण है।

#### हरड़ की गिरी के गुण

गुठली के अन्द्र की नरम गिरी वायु तथा पित्त को हरने वाली, भारी और आंखों के लिये हितकर है।

#### स्थान भेद से गुणों में अन्तर

वृत्त के उत्पत्ति स्थान की दृष्टि से कैयदेव ने निम्नलिखित तीन प्रकार की हरड़ें बताई हैं-१. पानी वाले स्थान पर उगने वाली, २. मैदानी जंगलों में उगने वाली, ३. श्रौर पहाड़ों पर उगने वाली। इन में सब से बढ़िया पहाड़ी, फिर जंगली और उस से उतर कर जलीय स्थान वाली गुणकारी होती है।

#### हरड में पाँच रस

संस्कृत लेखकों ने हरड़ में निम्निलिखित पाँच रस माने हैं। कषाय, अम्ल, कटु, तिक्त और मधुर। १ छुह रसों में लवग इस में नहीं होता। २ कषाय रस सब से अधिक होता है।

मध्यकालीन संस्कृत लेखकों ने पांचों रसों की फल में त्रलग २ स्थान पर स्थिति दिखाई है। इस के अनुसार फल के जो पांच स्थान या विभाग बनते हैं उन में कीन २ सारस रहता है, इस के सम्बन्ध में विभिन्नुलेखकों की सम्मति इस प्रकार दी गई है।

#### फल के पांच विभाग श्रीर उन में रस की स्थिति-

| तायन<br>ता के साथ प्रयोग की जाये                        | नरहरि                                                         | भाविमिश्र            |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------|
| ाढ़ा देती है। यह रसायन                                  | १. ग्रस्थि में तिक्त                                          | १. अस्थि में कपाय    |
| शेथिल होने से रोकती है।                                 | २. मज्जा में मधुर                                             | २. मज्जा में मधुर    |
| विभिन्न कारणों से रसवाही                                |                                                               | ३. त्वचा में कटु     |
| एड्स) से रस आदि के न                                    |                                                               | ४. स्नायु में श्रम्ल |
| सब रोगों को शान्त करने<br>CC-0. In Public Domain. Gurul | ४ <b>. स्तायु में कषाय</b><br>kul Kangri Collection, Haridwar | ४. बृन्त में तिकत    |

#### कैयदेव

१. श्रिश्य में तिक्त

३. त्वचा में कषाय

२. मज्जा में मधुर

४. मांस में अम्ल

४. स्नायु में कदु

त्रिदोषहर होने में रस का कारण

किस दोष को किस के कारण हरड़ दूर करती है, इस के बारे में चिकित्सकों की सम्मतियाँ एक सी नहीं हैं। अन्वन्तरि के मत में वात को अमल से, पित्त को मधुर तथा तिक्त से और कफ को रूच तथा कषाय रस से जीतती है। कैयदेव समभते हैं कि वात को मधुर तथा अमल से, पित्त को मधुर तथा कषाय से और कफ को कट तथा तिक्त रस से नए करती है। भाविमिश्र ने वात को नए करने में धन्वन्तरि की तरह अमल रस को हेतु माना है। भाविमिश्र बताते हैं कि हरड़ पित्त को मधुर, तिक्त तथा कषाय रस के कारण और कफ को कट्ठ, तिक्त तथा कषाय रस के कारण हरती है।

#### विशेष प्रभाव

यहाँ शंका उठती है कि हरड़ में विद्यमान कटु
श्रीर श्रम्ल रस पित्त श्रीर वात को क्यों नहीं पैदा
करते ? क्यों कि रसों के गुणों में बताया जाता है
कि ये रस इन दोषों को पैदा करते हैं। इस का
उत्तर भाविमश्र देते हैं। हरड़ में तीनों दोषों को दूर
करने की जो ज्ञमता है वह इस के प्रभाव के ही
कारण है। रसों का निर्देष करते हुये दोषों, को
नष्ट करने की जो बात लिखी गई है वह विद्यार्थियों
को समभाने के लिये कही है। समान गुणों से
युक्त होते हुये भी श्राश्रय भेद से द्रव्यों के कर्म में
भिन्नता देखी जाती है। श्रम्ल श्रीर कटु रस पित्त
श्रीर वात के जनक क्षोने पर भी श्राश्रय विशेष में
विशेष प्रभाव करने वाले होते हैं। जैसे कि
श्रांवला तथा बडहर। ये दोनों यद्यपि रस श्रादि में
तुल्य हैं किन्तु इन के गुण भिन्न हैं।

प्रयोग विधि के भेद से गुणों में अन्तर

हरड़ चबाकर खाई<sup>CC</sup>जीये तिंगां जिहरासिन Gustu

वृद्धि करती है। शिला पर पीस कर खाने से का शोधन करती है। गरम वाष्पों में पकार खाने से मल को रोकती है। भून कर खारे तो वात, पित्त, कफ तीनों दोषों को नष्ट करती

भोजन के साथ सेवन करने से बुद्धि, बात के हिन्द्रयों को विकसित करती है, पित्त, कफ के वायु को नष्ट करती है, श्रोर सूझ, शौच तथा श्रों के दूसरे मलों का निर्हरण करती है। यदि। भोजन कर चुकने पर खाई जाये तो खान सम्बन्धी दोषों को श्रोर वात, पित्त तथा कफ उत्पन्न होने वाले विकारों को शीध हरती है।

सेन्धा नमक के साथ खाने से कफ, चीने साथ खाने से पित्त, घी के साथ खाने से ह सम्बन्धी रोग श्रोर गुड़ के साथ खाने से ह स्त व्याधियों को दूर करती है।

ड

U

हा

वि

[ कॉपी राइट-हिमालय द्वल इंस्टिट्यूट]

# भारत सरकार से रजिस्टर्ड हृद्य सुधा

ब्राह्मी, बादाम द्वारा निर्मित यह अवलेह हृदय, मस्तिष्क, धातु विकार पर अच्क फल पद प्रमाणित हो चुका है। मृगी, उन्माद, हिस्टें रिया सब तरह की कमजोरी में इस जाड़े की ऋतु में ४० दिन का सेवन जरूरी है। परी चार्थ २० दिन की ही खुराक मंगाकर देखें।

४० दिन की खुराक १ सेर का ८) रुपये। २० दिन की खुराक रें सेर ( श्राधासेर) ४।) रु० दर पोस्ट व्यय श्रता।

पता:-म॰ ग्रा॰ ग्री॰ रजिस्टर्ड अंशी विश्विया मंडला फोर्ट म॰ प्र॰

नोट:-१ सेर के श्राहक श्रॉर्डर के साथ श्राधा रुपया पेशनी भेजें।

गांवोंमें प्राप्त होने वाले श्रोपधरत से--

नीम

( गतांक पूर २४० से आगे )

निम्ब, नीम, बं॰-निमगाञ्च, कडुनिम्ब, लींबडो,निम्बमु, निमो। श्चं॰ Indian Lilak, Margosa tree, ले॰ Azadirachta Indica.

१०. नीमका गुलकन्द--नीमके ताज़े फूलोंके डएटल निकालकर साफ करलें और उनमें चार गुनी पिसी हुई निश्री मिलावें। कलई श्रथवा कांच के तसलेमें थोड़े फूल और थोड़ो मिश्रीको हाथसे मसलकर अमृतवानमें डालते जाँय प्रथम अमृतवानमें नीचे थोड़ी मिश्रीकी तह बिछावें। उसपर पंखड़ियोंकी मिश्री मिली तह लगावें। फिर केवल मिश्री, ऊपर पंखड़ियाँ और मिश्री मिली हुई तह रखें। इस रीतिसे तहोंको लगा सबके ऊपर मिश्रीकी तह डालें। फिर अमृतवानका मुँह बन्दकर कपड़मिट्टी करके रखदें एक मास बाद गुलकन्द तैयार हो जाता है। यह नीमका गुलकन्द पैत्तिक और वातपैत्तिक उन्माद पर हितावह है। मात्रा १। से २॥ तोले।

मात्रा—ग्रन्तरछाल ३ से ४ माशे दिनमें ३ बार (ग्रजवायन, सोंठ, पीपल या कालीमिर्च ग्रादि सुगन्धित द्रव्योंके साथ मिलाकर देनेपर प्राही गुण जल्दी कम होता है ग्रीर ग्रन्तरछाल की किया होती है)। पानोंका स्वरस १ से ४ ग्रौंस। तैल ४ से १ बूँद। गुलकंद १। से २॥ तोले।

उपयोग—नीमका उपयोग त्रित प्राचीनकालसे समग्र भारतमें घरेलू श्रीषध रूपसे श्रीर श्रायुर्वेद में हो रहा है। चरकसंहिता कग्डूच्न दशेमानिमें उल्लेख किया है। एवं ज्वर, श्रर्श, गुदश्रंश, कुछ,

व्रण, पाडु, लूताविष और नेत्ररोग आदिपर योजना की है। शोफ और ऊरुस्तम्भमें नीमके पानोंका शाक खानेका विधान किया है तथा शिरोविरेचन में नीमपुष्पका उपयोग किया है। सुश्रुत संदितामें ऊर्ध्वभागहर संशोधन द्रव्योंकी स्चीमें नीम लिया है। एवं गुडूच्यादि, आरुवधादि और लाजादि गणोंमें उल्लेख किया है। सुत्रस्थानमें नीमके तैलका गुण दर्शाया है। अनेक अंजनोंमें नीमपत्र मिलाया है तथा मूत्राधात, कुछ, सुरामेह, अरुंषिका, पक्ष-नीकगटक, दाह-ज्वर और कफज तथामें नीमकी योजना की है।

डॉक्टर देसाईने लिखा है कि "त्वचारोग शोध और ज्वरपर नीम अति उत्तम औषधि है। शीत ज्वरमें नीमकी छालका उपयोग सिंकोना या सोमल के समान होता है। अर्क या काथकी अपेचा चूर्ण देना विशेष हितावह है। जीर्ण विषमज्वरमें तैल अति लाभदायक है। छालकी अपेचा तैलका परिणाम बहुत अच्छा आता है। शोध (प्रदाह) युक्त ज्वर और पित्तज्वरमें छाल अच्छी तरह लागू होती है। ज्वर पर पानोंका स्वरस भी दिया जाता है। ज्वर निवृत्त होनेपर अशक्तिको दूर करने के लिये भोजनके पहले अर्क नीम दिया जाता है।"

"प्रस्ता को नीमके पानों का रस देनेसे गर्भा-शयका आकुंचन होता है। दूषित रक्त गिर जाता

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

र खाने से ।

में पकाः
कर खाई ।
नष्ट करती।
दि, बत्त ।
त, कफ व

तो खान्य तथा कफ ती है। फफ, चीनी पने से व खाने से व

ह्य ट

इ त्रविहें चूक फल दि, हिस्टें जाड़े की है । परी र देखें। प्र देखें।

रहे भुश्रा

य अलग

के साध

है, गभोशय श्रीर उसके चारों श्रीर श्राया हुश्रा शोध दूर होता है, जुधा बढ़ती है; श्रीर शीच शुद्धि होती है श्रीर जबर नहीं श्राता । कदाच जबर श्रा जाय, तो भी उसका बल श्रिविक नहीं बढ़ता। माताको नीम देने पर बालकको भी स्तन्यद्वारा कुछ श्रंश मिल जाता है। जिससे उसका स्वास्थ्य भी श्रुच्छा रहता है।

"चर्मरोगोंमं पानोंका रस पिलाया जाता है शौर पानों के रस या कल्कका लेप भी किया जाता है। दाद, व्यूची, सड़ा हुआ फोड़ा, शीतलांके अग आदि रोगों पर नीम अव्छा लाभ पहुँचाता है। नये रोगों की अपेचा पुराने रोगोंपर इसका उपयोग अधिक होता है। फिरंग रोग और गलितकुष्ठमं पानोंका रस या नीम तेल पिलाया जाता है। और वाहर लगाया भी जाता है। फिरंग पीड़ित रोगीको पात-सायं १०-१० तोले स्वरस दिया जाता है। इस रोगमें नीमसे बहुत लाभ पहुँचता है। वदगांठ, अगुरोध और अगुको दूर करनेके लिये पानोंको पीस गरमकर पुल्टिस बनाकर बांधा जाता है।"

"तैल श्रित कृमिन्न श्रोर पूर्तिहर है। इससे उद्र के श्रोर वाहर के कृमि नप्ट होते हैं। गएडमाला फूटकर श्रपनी होती है श्रोर अएका सम्बन्ध रक्तवाहिनी के साथ होने दर नाड़ी अए (नास्र) बन जाता है उनमें तैलकी बत्ती डालकर ऊपर तेल की पट्टी लगादी जाती है। जीए जबर, जीए विषम-जबर, विविध चर्मरोग, उपदंश श्रोर कुष्ट श्रादि रोगों पर तेल ४-१० बूँद की मात्रा में सुबह-शाम दिया जाता है। गांठ, ब्यूची, दाद श्रादि चर्मरोगों में तेल लगाने से कीटाए नप्ट होते हैं। इस तैलकी पट्टीसे फिरंगत्तत, दुष्ट्रजण, न भरनेवाले अण् ये सब भर जाते हैं। त्वचारोग में कीटाणुनाश के लिये श्रित उपयोगी है।"

"सुज़ाकमें मूत्रेन्द्रियका शोथ वढ़ जाने पर पेशाव वन्द हो जाता है, तब नीमके पानोंके काथमें रोगीको वैठाने (सूत्रेन्द्रिय डुवोकर रक्षे प्रशाव उतरता है। अर्शका मस्सा सूत्र जो यांसे स् उस पर पानों की पुल्टिस बांधी जाती है। कि ३२४ व प्रस्ताकी सिवनी फट जाने से झए हो जाता है किया प्रथम सूत्रेन्द्रिय पर स्तत होता है, तब प्रथमा काथ से उसे वार-वार धोया जाता है। "(अप्रेन । तह काथ की पही भी रखी जाती है।)

"श्रीष्म ऋतुमें सूर्य के ताप में फिरने पर श्रायोड दर्द हो गया हो, तो शिर पर नीम तैलकी मा करायी जाती है। नीम यकत्के लिये उत्ते रोंपर होनेसे कामला (स्रोतोरोधज कामला) होने रखें लिये उत्ते रखें लिये उत्ते रोंपर अन्तर छाल खोर पानों का रस सोंठ मिला हो जात है। मात्रा बड़ी देनी चाहिये। क जवराव वमन हो जाय, तो भी लाभ पहुँच जाता है। से अफारा दूर होता है और जुधा लगती है

डॉक्टर घोषने लिखा है कि, "नीम तैल ग स्थानिक उत्ते जक, पृतिहर और उद्भिद् कींग्र नाशक (Antibacterial) अकेला नीम तैल चौलमोगरा तैल सह या गर्जन तैल पर गी कुछ पर लगाया जाता है। इस तैल में से ब हुये मार्गोसेटका अन्तः सेपण और निमा (Margosic acid) का स्थानिक लेप करते। पर गलित्कुष्ठ और फिरंग रोग पर तैल की औं अधिकतर लाभ पहुँचता है।"

काली

शुद्धि

दाह,

होना,

लक्षर

देते र

आदि

नीम

उठाव

दिनों

ज्वर

अग्नि

अवस

करा

সা ও

परव

'नीम छाल कड़वी, पौछिक, श्राही श्रोरी तकालिका ज्वर प्रतिवन्धक है। श्राही द्रव्य व छाल के ऊपर के हिस्सेमें रहता है। भारतमें में किनाइन के पहले इस नीमकी अन्तरछालका व या काथका उपयोग विषम ज्वर पर होता विथा। जब विषमज्वर के रोगियोमें किनाइन श्रम्म होता है, तब नीमकी शरण ली जाती है। भावी श्राक्रमण को रोकने श्रीर शक्त देनेके विभाग सेवन श्रात हितावह है। मूलकी विभाग सेवन श्रात हितावह है। मूलकी विभाग सेवन श्रात हितावह है। मूलकी विभाग सेवन श्रात हितावह है। भूलकी विभाग सेवन श्रात हितावह है। भूलकी विभाग सेवन श्रात हितावह है। भूलकी विभाग सेवन श्रात हितावह है। सूलकी विभाग सेवन श्रात हितावह है। सूलकी विभाग सेवन श्रात हितावह है। भूलकी विभाग सेवन श्रात हितावह है। सूलकी विभाग सेवन श्रात हितावह है। सूलकी विभाग सेवन श्रात हितावह है। सूलकी विभाग सेवन श्रात है।

कर रखने "डॉक्टर चटर्जीने फिरंग पीड़ित अनेक रोगि-स्ज अने बासे सोडियम मार्गोसेटका अन्तः सेपण ००१ से ती है। है। इर्थ ग्राम मात्रा में मांसपेशी ग्रोर शिराके भीतर हो जाता है किया है। यह प्रयोग तीनों अवस्थाओं में किया है-त्व पांप्रथमा और द्वितीयावस्थामें रोग निवृत्त हो गया । "(क्राहे। त्वचाविकार और अस्थिविकारके तत्त्वण इस श्रोषधिसे कम हुए; किन्तु सोमल, पारद श्रोर फेरने पर्धश्रायोडाइडके समान इससे शीघ्र लाभ नहीं हुआ।''

लकी मा १. विषयज्वर— आ सव प्रकारके विषय ज्व-लिये उत्ते रोपर निस्वादि चूर्ग निस्व फार्ट या नीमकी अन्त-ला ) होते रछोंल के चूर्शका सेवन कराते रहनेपर ज्वर निवृत्त हि मिला। हो जाता है। नीमका प्रयोग उचर ग्राने के पहले श्रीर हिये। का ज्वरावस्थामें भी हो सकता है। यह विरकुल निर्भय श्रोर उत्तम श्रोषधि है। ता है।

( आ. ) यदि मलावशेध भी हो तो नीम की **ग्रन्तरछाल, कुटकी ग्रोर** चिरायता ४-४ माशे तथा काली मिर्च रमारो मिला कवाधकर पिलाने से शौच-शुद्धि हो जाती है छोर ज्वर भी निवृत्त हो जाता है।

नगती है

ीम तैल ग

भिद्र कीरा

नीम तैत

ल पर गा

में से व

र निमा

प करते।

ही और वि

ही द्रव्य व

मारतमं स

छालका र

होता रह

ाइन श्रस्प

ति है।

देनेके वि

मूलकी बी

२. पित्तज्वर—जिसमें प्रस्वेद, ऋतिप्यास, वमन, दाह, घवराहर, निद्रानाश, किसी को पतले दस्त-होना, शारीरिक उष्णता १०४ तक बढ़ जाना आदि लक्षण उपस्थित होते हैं। उस पर नीम का फाएट देते रहने से लाभ हो जाता है। दाह, वमन, प्यास श्रादि सत्वर शमन हो जाते हैं। त्रावश्यकता पर ल की आपे नीम के पानों को कुचल जल मिला मधन कर भाग उठाकर उस से शरीर पर मालिश की जाती है।

> ३. जीर्गाज्वर—(ग्र.) ज्वर २१ दिन से ग्रधिक दिनों तक रहने पर जीर्ण ज्वर कहलाता है। बहुधा ज्वर १००° से अधिक नहीं बढ़ता। निर्वेतता, श्रश्निमांच श्रीर थकावट श्रधिक रहती है। उस श्रवस्था में निम्बादि चूर्ण या निम्ब तैलका सेवन कराने पर ज्वर निवृत्त हो जाता है स्रोर शक्ति भी श्रा जाती है।

> ( आ. ) नीम की अन्तर छाल, गिलोय, कड़वे परवल के पान, छोटी कटेली श्रोर इन्द्र जो, इन

४ श्रीषियों को समभाग मिला कृटकर चूर्ग करें। इस में से ३॥ तोले का क्वाथकार दो हिस्से कर सुबह-राजि को ६-६ माशे शहद मिलाकर विलाते रहने से ऋति पुराना दढ़ हुआ ज्वर भी थोड़े ही दिनों में निवृत्त हो जाता है। यदि ज्वर रहकर बार-बार स्राता रहता हो तो वह भी इस क्वाथ के सेवन से रुक जाता है। भोजन में घी थोड़ा सेवें स्रोर गुड़को बिल्कुल छोड़ देना चाहिये।

४. प्लीहाबृद्धि—श्रनेक दिनों तक ज्वर रह जाने पर या ज्वरावस्था में भोजन करते रहने पर प्राय: प्लीहा बढ़ जाती है। किसी-किसी को (ज्व-रावस्थामें घृत सेवन करने वालों को) यकृत् भी बढ़ जाता है। इस विकार में पंचनिम्ब चूर्ण या निम्ब अर्कका सेवन एकाध मास तक कराने पर लाम हो जाता है श्रौर पचन किया सुधर जाती है।

४. शीतला - शीतला, लघुमसूरिका (मोतिया), रोमान्तिका (खसरा) श्रोर अर्मन रोमान्तिका (German Measles-Rubella) স্থাবি সবল संकामक रोगों में नीम की छाल का फाएट पिलाते रहने से विष प्रकोप कम होता है। शीतला के दानों में कभी-कभी अति जलन होती है। और खुजली चलने लगती है। जो रोगी बच्चे सहन नहीं कर सकते, वे अनेक दानों को तोड़ देते हैं। ये दानें टूटने से वहाँ दाग रह जाते हैं और विष प्रकुपित होता है। ऐसा न होने के लिये नीम का सेवन और नीम का लेप अति हितावह माने गये हैं।

नीम किसी भी प्रकृति को हानि नहीं पहुँचाता श्रीर इसका किसी भी श्रीषधि के साथ विरोध नहीं है। इससे रोगी प्रसन्न रहता है, ज्वर नहीं बढ़ता,प्यास कम लगती है, मस्रिका विष गहराई तक नहीं जाता, रोग शमन होने के पश्चात् रहने वाली पित्ताधिकता श्रोर निर्वलता भी नहीं श्राती श्रीर रोग निर्विघ शमन हो जाता है। रोगी के विछ्वीने के पास चारों स्रोर तथा दरवाज़े पर नीम की टहनियाँ लटकाने से रोगी को नीम की वायु मिलती रहती है, यह भी रोगके दमनमें सहायक होती हैं। (रोगी को नमक, मिर्च बिल्कुल नहीं देना चाहिये)।

यदि शीतला ऋादि रोगों से पीड़ितों को रोगा-वस्थामें नीम फाएटका सेवन न कराने से रोगनि-वृत्ति होने पर शारीरिक उज्जता, दाह, फोड़े-फुन्सी, निर्वेतता, दृष्टिमान्द्य, मस्तिष्क में उष्णता श्रोर बाल भड़ना ऋादि प्रतीत होते हैं। उनको शमन करने के लिये निम्ब तैलकी मालिश और नीम की अन्त-रञ्जाल के हिमका सेवन १४-२० दिन तक रोज़ कराया जाता है। स्नान कराने में भी नीम के क्वाथ मिश्रित जल को लेना चाहियें। ( नीम तैल के मर्दन श्रीर नीम जलसे स्नान कराने से चेचकके दानों के यदि गड्ढे रह गये हों, तो वे भी भर जाते हैं।)

६. ऋश-(अ.) अशोंहर वटी का सेवन करावें। यदि हो सके तो रोज़ सुवह २-४ तोले सूगकी दाल में भिगो देवें । फिर २-३ घएटे २१ दिन तक नीम के पान १ तोले को बारीक पीसकर चटनी करें। उसे मूंग की दाल के साथ मिलाकर २-३ पूरी बना लेवें। उनको गोघृत में तलकर सेवन करते रहें। भोजन में दही भात या मट्टा भात लेवें। समुद्र नमक या सांभर न लेवें। थोड़ा सेंधा नमक लेते रहें। इस प्रकार पथ्यपालनसह प्रयोग अर्श रोग निवृत्त हो जाता है।

(आर.) १० तोले निस्बोली को ४ तोले तिलके तैल में तल लेवें। फिर निम्बोलियों को पीस लेवें। तैल में ६ माशे मोम मिलाकर गरम करें, उस में निम्बोलियों का चूर्ण ऋौर १ माशा नीला थोथा का फूला मिलाकर मलहम बना लेवें। इस मलहम को दिन में २-३ बार मस्से पर लगाते रहसे से मस्से मर जाते हैं।

(इ.) निम्बोली का मगज़, रसोंत, विजयसार गोंद् और माजूफल १-१ तोला, अफीम, मुर्दासंग, संलखड़ी और कपूर ३-३ माशे को क्यार अप तोले वेसलीन में मिलाकर मलहम बनालें। ११. हम को दिन में २-३ वार शौच जाने के किथिक व रहने से कराडू, रक्तसाव, मस्से की वेदनाक्षर थो। का शोथ आदि सव जल्दी दूर हो जाते हैं। इस

७. कामला - पित्ताशय से निकलो जाता पित्तनिका जो अन्त्र में आती है, उसके। १२. अवरोध होकर कामलाहो जाने पर नीम के। ज़ रा स्वरस १० तोला, ३ माशे साँठ और शहाउवह श मिलाकर ३ दिन तक रोज़ खुबह पिलाते पातें बर हो जाता है। भोजन में घृत, तेल, शकर जाती बिल्कुल नहीं देना चाहिये। दही भात पर। १३ तो विशेष हितावह है। 1 १२ ह

प. दाह—नीम की सींक (या फूत)।तले क सोंठ ग्रोर शकर ६-६ माशे मिला क्वायक्तरकत रात्रिको पिलाते रहने से गर्मी में घूमने विकाल त्रथवा त्रामाशयपित्त प्रकोपजन्य दाहे, बहु चढ़ाते अपचन और अधिक तृषा दूर हो जाते हैं।

६. उद्रकृमि—(ग्र.) नीम के पानों का मेह हो तोले भूनी होंग २-२ रत्ती मिलाकर सुब्ह होता है पिलाते रहने से सूचम-कृषि सब मर जाते। श्रीर न उत्पत्ति बन्द हो जाती है, कृमि विष से प्रशाब पागडुता, मंदाग्नि, मन्दज्वर (या त्रपस्मा कफज निर्वलता भी दूर हो जाती है।

(आ.) नीम की अन्तरछाल, इन्द्रजी क्री नर विडङ्ग १॥-१॥ मारो ग्रोर भूनी होंग अप्रमेह मिलाकर शहद के साथ दिन में २ बार सेक फाएट रहने से अन्त्र में रहने वाले सब प्रकार हो जा कृमियों का नाश हो जाता है।

मिर्च,

१० शीतिपत्त-नीम के पानों का बा की अन्तरछाल का फाएट ४-४ मारो ही लाभ चूर्ग के साथ दिन में २ बार सेवन कराते हैं। दढ़ शीतिपत्त भी दूर हो जाता है। ही कास काली मिर्च के चूर्ग को घी में मिलाकर रहना चाहिये गरम-गरम चाय, गरम-गर्म कफ

को का प्रपथ्य सेवन का त्याग करना चाहिये।

म बना लेंगे। ११. विरेचन का श्रातियोग—जुलाव लेने पर

गाने के कि श्राचक द्रत हो जाने से निर्वलता श्रा जाती है।

की वेदना केर थोड़ा जल या पतला श्राम निकलता रहता

हो जाते हैं। इस अवस्थामें दाह होता हो वह भी शमन

है, उसके। १२, जीर्गा मलावरोध—नीम के खुखे फूल ३-३। र नीम के। ज़ राजिको गुनगुने जल के साथ देते रहने से अगेर शहर बाह शीच शुद्धि हो जाती है और थोड़े दिनों में हि पिलाते प्रातें बलवान बनकर नियमित कार्य करने लगा, शकर नाती हैं।

भात परा १३. योनिश्ल - निम्बोली, नीम को पानों के रस १२ घएटे पीस लम्बी गोलियाँ बना लेवें। (उनको या फूल । तले कपड़े के भीतर सिलाई करें ग्रीर १ डोरा विवाक टकता रखें जिससे ग्रावश्यकता पर उसे बाहर धूमने (निकाल सकें)। उन में से १-१ गोली ग्रंपत्यमार्ग में दाह, ख्रुं चढ़ाते रहने से श्ल शमन हो जाता है।

ति जाते हैं

श्रि. इत्तुमेह, सुरामेह श्रोर सिकतामेह — इतुपानों कार मेह होने पर पेशाव शर्वत के जल के सहश मीठा
कर सुबह होता है, सुरामेह होने पर पेशाव ऊपर स्वच्छु
कर सुबह श्रोर नीचे गाढ़ा होता है । श्रोर सिकतामेह में
पेशाव के भीतर रेत जैसे कण जाते हैं । ये तीन
कफजमेह हैं। इन अमेहों में श्रपचन, श्रक्रित,
श्रालस्य, जुकाम, कास, निद्राधिक्य श्रादि लच्चण
इन्द्रजी श्रो
होंग भी न्यूनाधिक श्रंश में श्रविश्वत होते हैं । ये तीनों
प्रमेह नीम की सींको का काथ या श्रन्तरछाल के
काएट का सेवन एकाध मास तक कराने पर दूर
हो जाते हैं। काथ करने पर त्रिकटु (सोंठ, काली
मिर्च, पीपल ) २ माशे मिला लें या १ माशा त्रिकटु
प्रतेष रूप से मिलाकर जस्दी सेवन करने पर
लाभ पहुँचता है।

माश के १४. श्रुरुचि—बहुधा ज्वररोग, श्रुपचन, कफ कराने हैं। ही कास श्रीर त्त्रय श्रादि रोगों में श्रामाशय रस दूषित हो कर श्रुरुचि हो जाती है। मुँह में चिपचिपापम, कफ, मललिस जिहा श्रादि लत्त्रण भी साथ-साथ गरम-गर्म

होते हैं, उस पर नीम के पानों का शाक, नीम के पानों का फाएट, अन्तरछाल का चूर्ण या निम्बादि चूर्ण का सेवन कराने पर आम, कफ आदि का शोषण होकर रुचि उत्पन्न होती है।

यदि कफ ज्वर, राजयदमा या कफ कास में अति कफ संग्रह हो जाने से अरुचि हुई हो और रोगी सबल हो, तो नीम रस १० तोले और गरम करके गुनगुना रहने पर जल ४०-६० तोले मिलाकर या १० तोले निम्बपत्र का क्वाथ और गरम जल मिलाकर वमन करा देने से लाभ पहुँच जाता है।

१६. वमन और उबाक—आमाशय में विकृत पित्त-कफ संगृहीत हो जाने पर उबाक आती रहती है और वमन भी होती है। उस पर नीम के पानों का रस १०-२० तोले गरम जल या नीम का क्वाथ पिलाने से थोड़े ही समय में वमन होकर भीतर का दूषित द्रव्यव हर निकालकर विकार शान्तकर देता है।

१७. सर्पदंशकी परीचा—िकसी-िकसी समय सांप या अन्य जन्तु काटकर भाग जाता है, ऐसी अवस्थामें क्या काटा है, यह निर्णय करनेके लिये रोगीको नीमके पान चबवाये जाते हैं या नमक अथवा मिर्च खिलाया जाता है। यदि सर्प विष होगा तो कड़वा, नमकीन या चरपरा स्वाद नहीं जाना जाता। इस परसे सर्पके काटनेका निर्णय होता है।

१ स्तिकारोग — पुराने नीमकी अन्तरछालके छोटे-छोटे दुकड़े १०-१० तोले १०-१० सेर जलमें मिलाकर इच्हों में उबालें। जल उबल जानेपर प्रस्ताको सण्या नारियलकी डोरीवाले चारपाई पर २-३बोरियां बिछाकर चित लेटावें (लेटानेके पहले सारे शरीर-पर तेलकी मालिशकर लेवें और कम्बल ओढ़ा देवें)। मुँह मात्र खुला रक्खें। पहले एक घड़ा लाकर छातीके नीचे रखें। ४-७ मिनटमें वाष्य कम

की टहनियाँ लटकाने से रोगी को नीम की वायु मिलती रहती है, यह भी रोगके दमनमें सहायक होती हैं। (रोगी को नमक, मिर्च बिल्कुल नहीं देना चाहिये)।

यदि शीतला आदि रोगों से पीड़ितों को रोगा-वस्थामें नीम फाएटका सेवन न कराने से रोगनि-वृत्ति होने पर शारीरिक उष्णता, दाह, फोड़े-फुन्सी, निर्वेलता, दृष्टिमान्द्य, मस्तिष्क में उष्णता और बाल मड़ना आदि प्रतीत होते हैं। उनको शमन करने के लिये निम्ब तेलकी मालिश और नीम की अन्त-रञ्जाल के दिमका सेवन १४-२० दिन तक रोज़ कराया जाता है। स्नान कराने में भी नीम के क्वाथ मिश्रित जल को लेना चाहिये। (नीम तेल के मर्दन और नीम जलसे स्नान कराने से चेचकके दानों के यदि गड़ढे रह गये हों, तो वे भी भर जाते हैं।)

दे श्रर्श—(श्र.) श्रशोंहर वटी का सेवन करावें। यदि हो सके तो रोज़ सुवह २-४ तोले मू गकी दाल में भिगो देवें। फिर २-३ घएटे बाद २१ दिन तक नीम के पान १ तोले को बारीक पीसकर चटनी करें। उसे मूंग की दाल के साथ मिलाकर २-३ पूरी बना लेवें। उनको गोघृत में तलकर सेवन करते रहें। भोजन में दही भात या मट्टा भात लेवें। समुद्र नमक या सांभर न लेवें। थोड़ा सैंधा नमक लेते रहें। इस प्रकार पथ्यपालनसह प्रयोग श्रर्श रोग निवृत्त हो जाता है।

(श्रा) १० तोले निम्बोली को ४ तोले तिलके तैल में तल लेवें। फिर निम्बोलियों को पीस लेवें। तैल में ६ माशे मोम मिलाकर गरम करें, उस में निम्बोलियों का चूर्ण श्रौर १ माशा नीला थोधा का फूला मिलाकर मलहम बना लेवें। इस मलहम को दिन में २-३ बार मस्से पर लगाते रहसे से मस्से मर जाते हैं।

(इ.) निम्बोली का मगज़, रसोंत, विजयसार गोंद् और माजूफल १-१ तोला, अफीम, मुर्दासंग, सेलखड़ी श्रीर कपूर ३-३ माशे को खरतका श्रीर तोले वेसलीन में मिलाकर मलहम बना लेवें। हा हम को दिन में २-३ वार शोच जाने के वाद क्षेत्र रहने से कराडू, रक्तस्त्राव, मस्से की वेदना श्रीर का शोध श्रादि सव जल्दी दूर हो जाते हैं।

७. कामला— पित्ताशय से निकतने क पित्तनिका जो अन्त्र में आती है, उसके मार्थ अवरोध होकर कामला हो जाने पर नीम के पाने स्वरस १० तोला, ३ माशे सोंठ और शहर कि मिलाकर ३ दिन तक रोज़ सुबह पिलाने के हो जाता है। भोजन में घृत, तेल, शकर और बिल्कुल नहीं देना चाहिये। दही भात पर हह तो विशेष हिताबह है।

सुबह

श्रातें

जाती

में १२

पतले

लटक

निका

चढ़ार

मेह ह

होता

पेशाह

कफ्ड

श्राल

भी ह

प्रमेह

फाए

हो ज

मिर्च

मन्तर

लाभ

कास

होक

कक

दाह—नीम की सीक (या फूल), थीं सोंठ और शक्कर ६-६ माशे मिला क्वाथकर हु रात्रिको पिलाते रहने से गर्मी में घूमने से क अथवा आमाशयपित्त प्रकोपजन्य दाह, खही हा अपचन और अधिक तृषा दूर हो जाते हैं।

है. उद्रकृमि—(अ.) नीम के पानों का पति तोले भूनी होंग २-२ रत्ती मिलाकर सुबह्या पिलाते रहने से सूद्रम-कृमि सब मर जाते हैं। उत्पत्ति बन्द हो जाती है, कृमि विष से आ पाग्डुता, मंदाग्नि, मन्द्रवर (या अपस्मार) निर्वेलता भी दूर हो जाती है।

(श्रा.) नीम की अन्तरछाल, इन्द्रजी और विडक्त १॥-१॥ माशे और भूनी होंग २-१। मिलाकर शहद के साथ दिन में २ बार सेवन के रहने से अन्त्र में रहने वाले सब प्रकार के किमियों का नाश हो जाता है।

रं शीतिपत्त—नीम के पानों का खरस की अन्तरछाल का फाएट ४-४ मारों अंब चूर्ण के साथ दिन में २ बार सेवन कराने ते हैं। इड़ शीतिपत्त भी दूर हो जाता है। देवी काली मिर्च के चूर्ण को घी में मिलाकर रहना चाहिये गरम-गरम चाय, गरम-गरम

वना लेवें। इसः नि के बाद क ी वेदना और जाते हैं।

निकलने ह उसके मार्ग र नीम के पाती मौर शहद है। धिलाने से शकर श्रीत

भात पर रहत

या फूल ), धी क्वाथकर स घ्रमने से स दाह, खट्टी का जाते हैं। गानों का रस तर सुबह-गा र जाते हैं। ष से श्रां

इन्द्रजी श्रीरा होंग २-२ बार सेवन क प्रकार के

अपस्मार)

का खरम माशे श्रांबा कराने से प ि है। दबी लिकर प्र गुरम-ग्रम

को खरतका और अपध्य सेवन का त्याग करना चाहिये। ११. विरेचन का अतियोग — जुलाव लेने पर अधिक दस्त हो जाने से निर्वलता आ जाती है। किर थोड़ा जल या पतला आम निकलता रहता है। इस अवस्थामें दाह होता हो वह भी शमन हो जाता है।

१२, जीर्ग मलावरोध—नीम के सूखे फूल ३-३ तेज गित्रको गुनगुने जल के साथ देते रहने से सुबह शौच शुद्धि हो जाती है और थोड़े दिनों में श्राँते बलवान बनकर नियमित कार्य करने लग जाती हैं।

१३. योनिश्रल-निम्बोली, नीम को पानों के रस में १२ घरटे पीस लम्बी गोलियाँ बना लेवें। (उनको पतले कपड़े के भीतर सिलाई करें और ? डोरा लरकता रखें जिससे आवश्यकता पर उसे बाहर निकाल सकें)। उन में से १-१ गोली ऋपत्यमार्ग में बढ़ाते रहने से शूल शमन हो जाता है।

१४. इत्तमेह, सुरामेह त्र्योर सिकतामेह - इत्तु-मेह होने पर पेशाब शर्बत के जल के सदश मीठा होता है, सुरामेह होने पर पेशाब ऊपर खच्छ श्रोर नीचे गाढ़ा होता है। श्रोर सिकतामेह में पेशाब के भीतर रेत जैसे कण जाते हैं। ये तीन कफजमेह हैं। इन प्रमेहों में अपचन, अरुचि, श्रातस्य, जुकाम, कास, निद्राधिक्य त्रादि तत्त्रण भी न्यूनाधिक अंश में अवस्थित होते हैं। ये तीनों प्रमेह नीम की सींको का काथ या अन्तरछाल के का सेवन एकाध मास तक कराने पर दूर हो जाते हैं। काथ करने परं त्रिकटु (सोंठ, काली मिर्च, पीपल ) २ माशे मिला लें या १ माशा त्रिकड मत्तेप रूप से मिलाकर जल्दी सेवन करने पर लाभ पहुँचता है।

१४ अरुचि – बहुधा ज्वररोग, अपचन, कफ कास और चय आदि रोगों में आमाशय रस दूषित होकर श्रहिच हो जाती है। मुँह में चिपचिपापम, कफ, मललिस जिहा श्रादि लज्ञ्या भी साथ-साथ होते हैं, उस पर नीम के पानों का नीम के पानों का फाएट, अन्तरछाल का चूर्ण या निम्वादि चूर्ग का सेवन कराने पर आम, कफ आदि का शोषण होकर रुचि उत्पन्न होती है।

यदि कफज्वर, राजयदमा या कफ-कास में अति कफ-संग्रह हो जाने से अरुचि हुई हो और रोगी सबल हो, तो नीम रस १० तोले और गरम करके गुनगुना रहने पर जल ४०-६० तोले मिलाकर या १० तोले निम्बपत्र का क्वाथ और गरम जल मिलाकर वमन करा देने से लाभ पहुँच जाता है।

१६. वमन और उबाक-ग्रामाशय में विकृत पित्त-कफ संगृहीत हो जाने पर उबाक आती रहती है श्रीर वमन भी होती है। उस पर नीम के पानों का रस १०-२० तोले गरम जल या नीम का क्वाथ पिलाने से थोड़े ही समय में वमन होकर भीतर का दूषित द्रव्यब हर निकालकर विकार शान्तकर देता है।

१७. सर्पदंशकी परीज्ञा-किसी-किसी समय सांप या अन्य जन्तु काटकर भाग जाता है, ऐसी ग्रवस्थामें क्या काटा है, यह निर्णय करनेके लिये रोगीको नीमके पान चववाये जाते हैं या नमक अथवा मिर्च खिलाया जाता है। यदि सर्प विष होगा तो कड़वा, नमकीन या चरपरा स्वाद नहीं जाना जाता । इस परसे सर्पके काटनेका निर्णय होता है।

१८. सूतिकारोग —पुराने नीमकी अन्तरछालके छोटे-छोटे दुकड़े १०-१० तोले १०-१० सेर जलमं मिलाकर३ घड़ोंमें उवालें। जल उबल जानेपर प्रस्ताको सण्या नारियलकी डोरीवाले चारपाई परश-३बोरियां बिछाकर चित लेटावें ( लेटानेके पहले सारे शरीर-पर तैलकी मालिशकर लेवें और कम्बल श्रोढ़ा देवें )। मुँह मात्र खुला रक्खें। पहले एक घड़ा लाकर छातीके नीचे रखें। ४-७ मिनदमें वाष्य कम होनेपर उसे कमरके नीचे सरका देवेंश्रीर दूसरा घड़ा छातीके नीचे सरकावें। पुनः ४-७ मिनटमें वाष्प कम होनेपर कमरके घड़ेको पैरोंके नीचे सरकावें, छाती के नीचेके घड़ेको कमरके नीचे रखें श्रीर तीसरे घड़ेको छातीके नीचे रखें। फिर १० मिनट बाद सब घड़े हटा देवें। स्वेद श्राया हो उसे पोंछ देवें। श्राध घरटे विश्वान्ति लेनेके बाद उसे स्नान करा देवें। इस तरह ३ दिनतक रोज़ सुबह स्वेदनिक्तया करनेपर सब विष स्वेदद्वारा बाहर निकल जायेगा श्रीर स्तिकारोग शमन हो जायगा। भोजनमें दूध, घी, भात, शक्कर या दिलया दूध देते रहें।

१६. कुष्ठरोग—(ग्र.) त्वचामें स्थान-स्थानपर सफेद दाग होना, लाल-लाल ददौरे होना, व्यूची दाद, पामा ये सब कुष्ठ के प्रकार हैं। ये सब पञ्च-निम्ब चूर्णका सेवन करने पर १-२ मासमें दूर हो जाते हैं।

वक्तव्य—मांस, शराब, तेज़ खटाई, कचादृध, अनुकूल न आवे ऐसा भोजन और कब्ज़ करने वाले पदार्थीका त्याग करें। मलावरोध न रहने दें। आवश्यकता अनुसार सारक औषधि लेते रहें।

(ग्रा) निम्ब तैल ४-४ बूँदका सेवन कराते रहने ग्रौर बाहर लगाते रहने पर कीटागुप्रकोपज दाद, पामा, ब्यूची, कगड़, रक्तविकार ग्रौर फिरंग विषज कुछ ग्रादि सब रोग निवृत्त हो जाते हैं।

(इ) पञ्चितिकक घृत खिलाते रहने पर भी सब प्रकार के त्वचा रोग शमन हो जाते हैं।

वक्तव्य—कुष्ठ रोगी को रोज़ स्नान निम्ब के पान मिलाकर उवाले हुए जल से कराना चाहिये। एवं शून्यकुष्ठ (Nervous Leprosy) होने पर उस स्थानमें स्पर्शका बोध नहीं होता। इन रोगियों के स्पर्श रहित भाग को निम्ब की पुल्टिस से सेकते रहें श्रौर निम्ब-पत्रक निधूम राख्न मसलते रहें, तो वातनाड़ियों में संवेदना श्रहणुकी शक्ति पुनः

त्रा जाती है।

२०. व्यूची—गीला व्यूची (Weeping Ech ma) होने पर उसमेंसे स्नाव होता रहता है, उसन विष जिस-जिस स्थान पर लगे वहाँ वहाँ यह होजा है। यह सामान्यतः चिरकारी अर्थात् धीरेशीं बढ़ने वाला होता है, कभी आशुकारी रूप धारक कर लेता है, तब बहुत तेज़ीसे फैलने लगता है। इस विकार के दोनों प्रकारों पर नीम-पत्नोंके स्रम की पट्टी लगायी जाती है और वह स्थाने पर आर्थ आध घराटेपर बार बार बदलकर नयी लगायी जाती है या नीमपत्रों की राख भुरकादी जाती है।

२१ भगंदर—भगंदर श्रीर श्रन्य स्थानों के नाड़ी वर्ण के भीतर नीम तेल की बत्ती रखका ऊपर नीम-तेलकी पट्टी बांधते रहें। श्रधिक प्रश्राता हो, तो बार बार बदलते रहें, नहीं तो दिनं २ या १ वार बदलते रहने पर भगन्दर, नाड़ी मा श्रीर दुष्ट वर्ण सब मर जाते हैं।

२२. दुए वर्ग-पहले दुए फोड़ा जिसमेंसे गीं। निकलता रहता हो त्र्योर जल्दी न भरता हो, उसके शोधनार्थ नीम के पानोंकी पुल्टिस बाँधे त्रीर २२ घरटे पर बदलते रहें, तो २-३ दिनके भीतर पार शुद्ध हो जायगा। फिर निम्बादि मलहम लगांवे रहने पर वर्ग थोड़े ही दिनों में भर जाता है।

वक्तव्य-शोधनार्थ निम्बपत्र को शहद के साथ पीसकर लगाने पर जलकी पुल्टिस की अपेड़ा अधिकतर लाभ पहुँचता है।

२३. कराउमाल — फूटी हुई अपची पर तिस् तैल या निम्बादि तैल की पट्टी लगाते रहने और निम्ब-तैल या पञ्चतिक्तक घृतका सेवन कराते रहने पर २-३ मास में अपची दूर हो जाती है।

२४. फूटा हुआ गलगएड—गलगएड पक कर फूटने पर उसमें अनेक छिद्र हो जाते हैं और उत्में से पूर्य निकलता रहता है। उसमें निम्ब तेल की बत्ती रखने तथा उस पर इस निम्बादि तैल बी

निम्ब-तैल सेवन कर। गएड भर

२४. व भागों में पि वाता रहत कर अन्तर शमन हो उ में वातिक हुये नीम वे

२६. न म्रा जाता शॅधने ऋौर मॅशोथ फूट २७. ग

हो रहा हो पानों को उ श्रीर लग भ पानों को उट खिंचाव कर पर पकानेव फोड़ने की

२८ वा नीम तैलका नसे शिर धं रहने पर जु

वहीं कुहिस् बता है तह होकर खुजत को नीमके ह

हैं पान ४-४

निम्बतील की पट्टी लगाते रहने छोर निम्ब-तैलका तेवन कराते रहने पर भीतरसे शोधन होकर गल-गएड भर जाता है।

२४. शोध—वातज शोध जो देहके भिन्न-भिन्न
मागों में फिरता रहता है और उस स्थानमें कछ पहुँवाता रहता है। इस विकार में शरीर पर तेल मर्दन
कर अन्तरछाल या पानों का स्वेदन कराने पर रोग
शमन हो जाता है। किसी-किसीको एक ही स्थान
में वातिक शोध रहता है, उस पर तेल लगा उवाले
हुये नीम के पानों को बाँधनेसे लाभ हो जाता है।

२६ नार—नारु के हेतु से किसी भागमें शोध श्रा जाता है, उस पर नीमके पानोंकी पुल्टिस श्रांधने श्रोर बराबर बदलते रहने पर १ या २ दिन में शोध फूटकर नारु बाहर निकल स्राता है।

२७. गांठ या फोड़ा कच्चा हो श्रीर उसमें पाक हो रहा हो तो उसे जल्दी पकानेके लिये नीमके पानों को उवाल, गुड़ मिला पीसकर लेप किया हो श्रीर लगभग पाक हो गया हो तो केवल नीम के पानोंको उवाल पुल्टिस करके बाँधी जाती है, वह बिचाव करके फोड़ेको फोड़ देती है। (गुड़ मिलाने-पर पकानेकी शक्ति बढ़ती है, किन्तु खिचाव करके फोड़ने की शक्ति कम हो जाती है)।

रेदः बालों में जुएँ होना—रात्रिको शिर पर नीम तैलका मर्दन करके सो जायें श्रीर सुबह सावु-नसे शिर धो देवें। इस तरह ३-४ दिन तक करते हिने पर जूएँ श्रीर लीखें नष्ट हो जाती हैं।

रहे, अरु विका — अरु विकामें शिर पर छोटी-होटी फुन्सियाँ होती हैं और उनमें से पीप निक-वता है तथा दारु का में छोटी छोटी फुन्सियाँ होकर खुजली चलती हैं। ये दोनों रोग मस्तिष्क को नीमके काथसे धोने और निम्ब-तेल रोज़ लगाते हिन पर थोड़े ही दिनोंमें दूर हो जाते हैं।

हैं वातरक्त नीम के पान और कड़वे परवल भ पान ४-४ माशे मिलाकर काथकर शहद मिला १ कर दिन में २ बार शहद मिलाकर पिलाते रहनेसे एकाध मासमें विषका पचन होकर वातरक शमन हो जाता है। इस प्रकार उदर सेवनके साथ नीम के पत्तोंको काँजी या मट्टे में उबाल पीसकर लेप भी करते रहना चाहिये।

३१. नेत्रशोथ—श्राँखों के ऊपर शोथ श्राने तथा वेदना होने श्रोर भीतर खुजली चलने पर नीमके पान श्रोर सोंठ को पीस, थोड़ा सैंधानमक मिला, गुनगुनाकर रात्रि को बाँधते रहने पर २-३ दिन में नेत्र खच्छ हो जाते हैं।

वक्तव्य—आँखोंको धोने के लिये गरम करके शीतल किये हुए जल का उपयोग करें। शीतल ताजा जल और वायुसे रोगावस्था में आखोंकी रक्ता करनी चाहिये।

३२. योनि दुर्गन्ध—योनिके भीतर चिपचिपा-पन बना रहता हो, दुर्गन्ध ग्राती हो ग्रोर खुजली चलती हो उसे नीम काथ से धोते रहें या नीमकी ग्रान्तरछाल का धुग्राँ देवें या नीमके पानोंको पीस गुनगुनाकर भीतर लेप करते रहने से थोड़े ही दिनोंमें चिपचिपापन दूर होकर दुर्गन्ध नष्ट हो जायगी।

३३. रक्तविकार—रक्तके भीतर फिरंग विष रह जानेपर रक्तविकारके द्दौरे, फोड़े, फुन्सियाँ, तालुवण, नेत्रवण और देहके अन्य भागोंमें नासूर होना आदि उपद्रव उपस्थित होते हैं। सुज़ाक विष रह जाने पर सांधों सांधोंमें दर्द, पेशाब में पूय आने लग जाना, मूबदाह और शारीरिक निर्वलता आदि उपद्रव प्रतीत होते हैं। इसी तरह वातरक, कुछ, शीतला और विषसेवन आदिसे भी रक्तविकार हो जाता है। इन सब जीर्ण प्रकारोंपर निम्बतेल या निम्बकी लकड़ीको चन्दनकी तरह रोज़ सुबह धिसकर ४-४ माशे थोड़ी शकर मिलाकर २-४ मास तक लेते रहनेसे सब प्रकारके रक्तविकार दूर हो जाते हैं।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

eping Eck ता है, उसक र यह हो जात त् धीरे-धीर रूप धारण लगता है। प्रचोंके स्वरस्

ती है।

स्थानों के

स्ती रखका

स्प्रिक प्र ति ति दिनां नाड़ी वर्ष

लगायी जाती

जिसमेंसे पीप तहो, उसके वे श्रीर २२ भीतर घाव हम लगाते तहे। हद के साथ की श्रपेता

पर तिम्ब रहने त्र्रीर राते रहने

पक कर ज्योर उनमें नतेल की तेल या

# आयुर्तेदिक फार्मेसियों और वैद्यवन्धुओं के लिये आदर्श आयुर्वेदिक एवं यूनानी औषियाँ, (काष्टोषि, खनिज और प्राणिज द्रव्य)

अम्बर, शुद्ध पिवत्र केशर, नेपाली कस्त्री, गोलोचन, सुवर्ण वर्क, रौप्यवर्क, मुक्ता, माणिक्य, पन्ना, नीलम, पारद, खर्पर, मुक्ताशुक्ति, प्रवाल, शंख, कपर्दिका, आँवला सारगंधक, कान्तलोह, सुवर्णमाचिक, शुद्ध शिलाजीत, अष्टवर्ग, वांकेरी, सोमकल्प, सर्पगन्था, गुग्गुल इत्यादि हर प्रकार की काष्ट्रीषधियाँ, खनिज और प्राणिज द्रव्य थोक भाव पर दिये जाते हैं

भारत के सब प्रान्तों में और विदेशों में रेल, स्टीमर श्रीर पोस्ट द्वारा माल भेज जाता है। २० वर्ष से पूर्ण सचाई से फार्मेक्षियों और वैद्य बन्धुश्रों की सेवा करते रहे हैं। बाहर के श्रार्डरों पर पूरा-पूरा लच्य दिया जाता है, विस्तृतविवरणार्थ पत्र-व्यवहार करें। भावों के निर्णयार्थ इमारा छपा हुआ साप्ताहिक रिपोर्ट मंगवाने की कृपा करें।

तार का पता—"श्रायुर्वेद" फोन नं० ३१७६६. जादबजी लल्लू भाई एण्ड कम्पनी, २४५ कालबादेवी रोड, बम्बई-२.

### गुरुकुल-पत्रिका

( गुरुकुल विश्वविद्यालय कांगड़ी की मासिक-पत्रिका )

व्यवस्थापक

सम्पादक

श्री इन्द्र विद्यावाचस्पति मुख्याधिष्ठाता : गुरुकुल कांगडी. श्री सुखदेव श्री रामेश वेदी विद्यावाचरपति श्रायुर्वेदालं कार

ख्याति-प्राप्त लेखकों और उचकोटि के विद्वानों की सुरुचिपूर्ण, रोचक तथा ज्ञानवर्धक रचनायं भी।
गम्मीर तथा लोजपूर्ण लेखों को पढ़ने के लिए हिन्दी की इस साहित्यक व सांस्कृतिक मासिक-पृत्रिक के
पढ़िये, प्रत्येक श्रंक की पाठ्य सामग्री हिन्दी का स्थिर साहित्य है, यह साहित्य श्रापको मानसिक तथा श्राची।
रिमक भोजन प्रदान करेगा। स्वास्थ्य सम्बन्धी उपयोगी लेख श्रापको स्वस्थ और श्रानिद्दत रहने में सहायक होंगी।
वार्षिक मुल्य-देश में ४), विदेश में ६), नमूने की प्रति। ≥), श्राज ही इस पते पर मनीश्रॉर्डर भेजिये-

प्रबन्धक, गुरुकुल-पत्रिका, गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार

जो लेखक अपने चित्र का ब्लॉक भेज देवेंगे, उसे लेख के साथ हम छुपा<sup>ते की</sup> प्रयक्त करेंगे।

त्राज ग्रामोद प्रम रहा है । इ रसकी प्रग मानव त्राप गोकीन रह

कामना की

अधिव

प्रचारको व उन्होंने भी कर दिया है वहां सर्व नरसिंह मेह वहाँ हलके प्रधिकतर प्रकथन की के लिये हल

किया करते

की समस्य।

सास्थ्य के व सिनेमा चित्र दिखल सास्थ्य विव का त्रादेश वहादुर छु त्रथवा सी

सलाह दी :

# चित्रपट और मानव स्वास्थ्य (ले०-वैद्य ग्रम्शलाल जोशी)

श्राज के सभ्य जगत् में सिनेमा मानव जीवन के श्रामोद प्रमोद के लिये एक प्रमुख वस्तु बनता जा दहा है। इसका सस्तापन, इसकी सुन्द्रता श्रादि सिकी प्रगति में मुख्य सहायक है। प्रारम्भ से ही मानव श्रपनी प्रतिछाया को श्रीरों में देखने का श्रीकीन रहा है। इसीलिये वह श्रपनी इस श्रतृप्त कामना की पूर्ति सिनेमा के द्वारा किया करता है।

श्रिक जन सम्पर्क में श्राने के कारण ही यह प्रवारकों की दृष्टि से भी श्रोभल न हो सका श्रौर उन्होंने भी इसकी श्राड़ में प्रचार करना प्रारम्भ कर दिया। जहां सिनेमा शिचा प्रदान कर सकता है वहां सर्वनाश भी। सिनेमाने जहां सन्त ज्ञानेश्वर, वर्षां हकते जिसे सुन्दर शिचापद चित्र दिये हैं वहां हकते चित्र भी प्रदान करने में नहीं चूके। श्रीकतर निर्माता श्रपने चित्र गायन तथा कथो-पक्षन को श्रीक्षक पापूलराईज (लोकप्रिय) करने के लिये हलके चित्रों (Light songs) का निर्माण किया करते हैं। इससे उनके उद्रपूर्ति या श्रधीपार्जन की समस्या तो हल हो जाती है। प्रन्तु जनता के लास्य के मूल्य पर।

सिनेमा में 'खेल प्रारम्भ होने के पूर्व कुछ प्रचारचित्र दिखलाया करते हैं। वहां एक श्रीर नगर-के
लाध्य विभाग द्वारा चालू खेल में बीड़ी न पीने
का श्रादेश दिया जाता है वहां दूसरी स्लाइड में
वहादुर छाप या लङ्गर छाप बीड़ी ही पीजिये
अथवा सीज़र्स, वर्कले श्रादि सिगरेटों के पीने की
सलाह दी जाती है यह कैसी विडम्बना है ? साथ
ही तीसरी श्रोर लोग चालू खेल में यों ही धूंवा

निकालते रहते हैं। हाल धूंचे से घुट जाता है। श्रीरतम्बाख्न पीने वाला श्वासावरोध श्रथवा श्रम का श्रमभव करने लगता है।

इसी प्रकार से मूत्रागार । खेल के विश्रामकालमें मूत्रागरों की भी दयनीय हालत रहती है ।
पिशाव करने वालों की कतारकी कतार राह देखती
रहती है और रुग्ण तथा स्वस्थ दोनों एक ही
स्थान पर मूत्र त्याग करते हैं । संकामक रोग
वालों के तत्त्वण बाद ही मूत्र त्याग करने वाले
(संक्रमित नरान्नरम्) के सिद्धान्तानुसार रोग
प्रसित हो जाते हैं । तथा कई व्यक्तियों को स्थान
न मिलने के कारण वेगावरोध भी करना पड़ता है
जो रोग का कारण होता है । तथा कई इधर-उधर
ही मूत्र त्याग कर देते हैं जो वातावरण स्थान आदि
को गन्दा बनाकर रोगोत्यादनमें सहायता देते हैं ।

होटल भी आजके सिनेमा के मुख्य अङ्ग हैं। चाय आदि पीने के लिये तथा खाने के लिये निय-मित संख्या में तश्तिरयें तथा प्याले होते हैं जिन्हें थोड़े से बालटी के पानी से धोकर पुनः भर दिया जाता है। पायरिया, उपदंश और प्रमेह, कुछ आदि संक्रामक व्याधि से असित व्यक्ति के द्वारा दृषित उक्त पात्र स्था व्यक्ति को भी रोगी बना देता है।

सिनेमा देखते समय बहुत से व्यक्ति देखने का ढंग न जानने से तथा रोशनी से श्रकस्मात् श्रंधेरा, श्रंधेरे से तत्काल रोशनी श्रादि के व्यवधानों से नेत्रोंकी भी चाति कर बैठते हैं। वास्तव में व्यक्ति को सिनेमा देखने के लिये श्रापने श्रापको पेसे ढङ्ग

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

र्क, मुक्ता, सारगंधक,

ा, गुग्गुलु रे जाते हैं माल भेजा

ते रहे हैं। हार करें।

तम्पनी, {-२.

श बेदी ब्लंकार इचनार्य श्री। क-पत्रिका के तथा श्राप्ता

ग्हायक होते। ये-हरिद्वार

छुपाने <sup>का</sup> —सम्पाद से विठाना चाहिये जिससे देखते समय श्राँखें साधा-रणतया सीधी रहें उनको देखने में ज़ोर या कृत्रिमता न प्रतीत हो। रोशनी तथा श्रन्धेरी पलटते समय एक वार श्राँख को वन्द कर उसे श्राराम देकर उक्त वातारण्य स्वभावतया व्यवस्थित कर लेना चाहिये।

श्राधुनिक सभ्यतानुसार सिनेमा हाल गर्मियों में ठएडा तथा सर्दियों में गरम होता है। अतः उसमें बैठे आदमी को जो कृत्रिम वातावरण का श्रानन्द भोग रहा होता है वाहर निकलने पर प्रति- श्यायश्रादि व्याधियों का सामना कर लेना पड़ता है।

श्री महाकवि तुलसी की उक्ति—'स्वारथ ग्रस-हि विवेक' के अनुसार चित्रपट में शराब आदि नशीली वस्तुओं का भी प्रचार किया जाता है जो एक दो बार न सही कभी न कभी तो मानव के पतन का कारण बन ही सकता है।

यह तो हुआ सिनेमा पर ऊपरी वातावरण का प्रभाव। अब हम चित्र द्वारा पैदा हुए दूषणों का भी उल्लेख करेंगे। अनेक चित्रों के निर्माता अपने चित्र में अर्ध नग्न चित्रों का प्रदर्शन भी कर दिया करते हैं जो मनुष्य में लुप्त वासना को जाग्रत करने में सहयोग दिया करते हैं और दर्शक अपने म-स्तिष्कमें यह बोभ लेकर घर जाकर शयन करते हैं। सुप्तावस्था में यही भावनायें धीरे-धीरे स्वप्त-दोष का कारण बन जाती हैं। और धीरे २ वह नवयुवक (दर्शक) रुग्ण हो जाता है।

सिनेमाके पात्रोंके मेक-ग्रप' को देखकर हमारा नागरिक युवक भी उसी वेश भूषामें रहना प्रारम्भ कर देता है जो स्वास्थ्यके लिये हानि-प्रद हो सकता है; जैसे—दिन में रात्रिपोशाक, बर्सात वे गर्मी की हे,स, सर्दीमें बुशर्ट श्रादि ।

नवयुवक सिनेमा जैसे वातावरण को अपने घर में देखने की चेष्टा करता है ऐसा न होने पर उसे कुमार्ग की त्रोर प्रवृत्त होना पड़ता है—धीर धीरे वेश्यागामी व उपदंश त्रादि त्रानेक त्रोफ गिक व्याधियों का शिकार हो जाता है त्रीर क्रफ सर्वनाश की श्रोर प्रवृत्त होता है।

नवयुवकों की तरह नारियों पर भी सिनेमका प्रभाव पड़ा है वे भी श्रपनी वेश भूषा श्रादि का चित्र पटी-करण कर रही हैं जो उनके खास्थ्य को हानि पहुंचाने वाला हो सकता है। जैसे तंग कंड़ की का पहनना, उनके दुग्ध स्रोतों के श्रवरोध का कारण वन सकता है। श्रधिक ढीले कपड़ों का पहनना उनके श्रांग प्रत्यंगों को ढीला बना सकता है।

सिनेमा में ऋधिक देर तक जगा रहना, मोज के बाद सीधा वहाँ जाकर एक स्थान पर वैट जान ऋथवा सिनेमा देख कर लौटने के बाद कुसम्म (ऋव्यवस्थित) में भोजन करना ऋदि मानव के ऋजीर्या, ऋग्निमांच, विबंध, ऋगनाह ऋदि अनेद रोगों को पैदा कर सकता है।

दश्यों की तरह मेज़ कुर्सी पर बैठ कर भोज पाना, खड़े खड़े पानी पीना, भोजन या पान के बार दौड़ना आदि भी कई उदर रोगों का जनक हा जाता है जो अनजाने में होने के कारण संशोधित भी नहीं हो सकता।

वस्तुतः श्राज सिनेमा ने हमारे जीवन में इत्न प्रवेश पा लिया है कि हम उसे विदा नहीं का सकते। यद्यपि उसमें सभी हश्य बनावटी तथा कृत्रिम होते हैं फिर भी भोले-भाले दर्शक उने इतने वह जाते हैं कि वे इन्हें सत्य समभ का नकल करने लगते हैं।

उपरोक्त लेख में हमने सिनेमा से होने वर्षी शारीरिक हानियोंका दिग्दर्शन कराया है। विक्रिंग ने हमारी मानसिक धारा को भी प्रभावित किंग है। मनकी ग्रस्वस्था भी इससे हुन्ना करती है । मनकी ग्रस्वस्था भी इससे हुन्ना करती है । जिसके शरीरिक ग्रस्वस्थतासे भी भयक्कर परिणि हिसके शरीरिक ग्रस्वस्थतासे भी भयक उर्देख प्रभ हिंगोचर होने में त्राते हैं, जिनका उर्देख प्रभ कभी किया जावेगा।

त्राउ श्रापने उ श्रापने व पड़े हैं। जीवन क देख कर ठीक हो। इसे श्रार्थ की एका दिन श्राँट महत्व है

श्रांव छोड़ कर है। गढ़ः पुष्कल व या भी श्रन्तिम कथनानु श्रवस्था

उल्लेख

पके हुए

प्रनेक श्रीपत है और अपे

# यांवला रसायन

( भ्रुलोक का कल्पवृत्त ) ★ लेखक—श्री श्राचार्य नित्यानन्द्र

श्राज कल बाजार में श्रॉवला काफी श्राता है। श्रापने उसका प्रयोग भी किया होगा, किन्त क्या श्रापने कभी सोचा है कि इसमें कितने गुण भरे पहे हैं। यह आपके सृतप्राय शरीर में फिर से नव जीवन का संचार करता है। आँवले के गुणों को रेख कर भूलोक का ''कल्प बृद्धां' कहना ज्यादा ठीक होगा। श्रॉवले के अनन्त गुर्सों के कारस ही रसे त्रार्य संस्कृति में उच स्थान मिला है। त्रामल की एकादशी का नाम सभी ने सुना होगा। इस दिन श्रॉवला से भगवान विष्णु की पूजा का विशेष महत्व है। आँवले से सब पापों के दूर होने का भी उल्लेख है।

#### फल ग्रहण काल

श्रावला हिन्दुस्तान के श्रत्यन्त सूखे प्रदेशों को होड़ कर समस्त भारत में पैदा किया जा सकता है। गढ़वाल और हिमालय के जङ्गलों में आँवले पुष्कल रूप में मिलते हैं। कई स्थानों में इसे लगा-या भी जाता है। बाजार में आँवला नवम्बर के श्रन्तिम दिनों में आ जाता है। महर्षि आत्रेय के कथनानुसार माघ मास की पूर्णिमा को ऋँवला अपने सब गुगों से पूर्ण हो जाता है। त्रीर यह श्रवा चेत्र तक बनी रहती है। द्वा के काम मं पके हुए श्राँवलों का विशेष महत्व है।

ऋतु बीत जाने पर भी आँवलों के गुणों से

लाभ उठाने के लिए ऋँवले को सुखा कर रख लेना चाहिए। यह ध्यान रहे कि आँवले छाया में ही सुखाये जायें त्रौर बीच बीच में उन को हाथ द्वारा इधर उधर करते रहना चाहिए।

श्रावले को स्थायी रखने का एक तरीका और है। गर्म पानी में नमक डाल कर एक अस्तवान में रखें, फिर इस में हरे श्रॉवले डाल देवें। बीच बीच में थोड़ी देर सूरज की रोशनी में रख दिया करें। डालने के पांच मास बाद तक इनका उपयोग किया जा सकता है। अन्य आधुनिक तरीकों से भी इसे अगली मोसम तक चिरस्थायी रखने की चेष्टा करनी चाहिए।

#### त्रनुपम त्रीषधि

श्रव श्रावले के एक श्रपूर्व बलदायक प्रयोग का उल्लेख करूँगा। मज़े की बात यह है कि इससे दिमागी ताकत और धातु भी बढ़ेगी। यह शारी-रिक शिथिलता, ज्ञानतन्तु की कमज़ोरी और धातु-दौर्वत्य की अनुपमेय महीषध है। यह श्रारीर के श्राधारभूत तन्तुश्रों को उत्तेजित नहीं करता, किन्तु उन्हें मजबूत बना कर सदा के लिए शक्ति का श्रनस्त भारना खोल देता है।

यह बेहोशी, चित्त की घबराहट, याद्दाश्त की कमज़ोरी, मन्दामि, किज़्यित, काम में चित्त न

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

ता है-धीर

भी सिनेमाका । आदि का के स्वास्थ्य को जैसे तंग कंचु अवरोध हा ते कपड़ों ब ग सकता है। रहना, भोजा पर वैठ जान

कर भोजन पान के बाद जनक धा ण संशोधिव

बाद कुसम्प

ादि मानव

आहि अनेब

वन में इतन ा नहीं का वनावटी तथा दर्शक उनो समभ का

से होने वाली है। विश्रार ावित किया ा करती है इर परिणा उल्लेख पुन

लगना त्रादि सब तरह की कमज़ोरी नष्ट कर बल, वीर्य, सुन्दरता श्रीर बुद्धि को बढ़ाता है। युवकों की तो बात ही क्या, बुद्धों तक में सातों धातुत्रों को बढ़ा कर नवजीवन का संचार करता है। इस प्रयोग के साथ में लिखी गई छोटी से छोटी किया की भी महता है। इसलिए प्रत्येक किया को विधि-पूर्वक ही करना चाहिए।

#### श्रॉवले का पानी

सबेरे तेल की मालिश करें। इसके लिए कची घानी का सरसों का तेल हो, तो उत्तम है। उसके बाद आँवले के पानी से सारे अंगों को भिगोवें। यह पानी दस तोले सुखे आँवले पांच सेर पानी में रात को डाल कर और सबेरे भली भांति आँवलों को मल और छान कर बनावें। इस पानी से अंगों को भिगोने के बाद इच्छानुसार गर्म या ठएडे जल से स्नान करें।

श्रावते का अप्रतिम चूर्ण बनाने का तरीका इस प्रकार है:-

#### आँवले का प्रयोग

बाजार से पके आँवले लाकर छाया में सुखा लें। स्वने पर उनकी गुठली निकाल कर फैंकदें और बाकी का महीन चूर्ण बना लें। फिर उसमें बाजार से हरे और पके आँवले लाकर उनका रस डालदें। रस इतना डालें कि सारा चूर्ण भीग जाए। यह ध्यान में रखें कि चूर्ण को कलई किए या मीट्टी या पत्थर के बरतन में ही भिगोना चाहिए। सुखने पर फिर चुर्ण कर उसी प्रकार आँवले के रस में भिगो देवें। इस प्रकार १०० वार भिगोवें। यदि आप इतना अम न कर सकें, तो २१ बार अवश्य भिगोवें। फिर इस चूर्ण में उस के बराबर मिश्री डाल कर तीन मारो की मात्रा लेवें। चूर्ण फांकने के बाद ऊपर से दूध पी लेवें। दूध ऋधिक गरम न हो, इसका ध्यान रखें।

#### उचित पथ्य

यथा सम्भव सात्विक भोजन करें। जैसे जैसे

भूख की मात्रा बढ़ती जाए, वैसे वैसे पौछिक भोजन की मात्रा भी बढ़ाते रहें। जब समय मिले शारी रिक श्रम भी अवश्य करते ्रहना चाहिए। गुह तेल, खटाई स्रोर विशेषकर मैथून से परहेज़ रखना ज़रूरी है। यह निश्चय के साथ कहा जा सकता है कि यह दवा वास्तविक शक्तिका अटूट खज़ानाहै।

यह प्रयोग मां के दूध की तरह निदींष, मीठा स्रोर गुगादायक होने से किशोर भी खुशी के साग ले सकते हैं। इसके सेवन से दिन दिन दुवले और कमज़ोर होने वाले मनहूस श्रीर मुभाये हुए लड़ने भी फूल की तरह खिल उठते हैं। युवकों को मज बूत, सुन्दर और उचित रूप सेशारीरिक एवं मान सिक विकास करनेवाला यह प्रयोग त्रुद्धितीय सिं होगा।

इस प्रकार आँवले का प्रयोग कम से कम ४० दिन तक करें। पूर्ण लाभ न होने की दशाम श्रधिक दिन भी ले सकते हैं। यदि सदा भी इसे लें तो कोई नुकसान नहीं कर सकता, उत्तरोत्तर गुणों को चिरस्थाई ही करेगा। यदि आप उपरोक विधान से प्रयोग न बना सकें तो पन्सारी से स्वे त्रॉवले लाकर बिना रस डाले ही चूर्ण बना कर मिश्री मिला लें श्रीर फांकी लिया करें। उतना ते नहीं, पर फायदा इस से भी होगा, किन्तु श्रि<sup>धक</sup> दिन लेना चाहिए।

### मूर्तिमान 'सी' खाद्यौज

त्राधुनिक विज्ञान ने स्वास्थ्य के लिए विटामि नों की अत्यन्त आवश्यकता बतलाई है। इन में एक खाद्यौज 'सी' है। इस के अभाव में त्वचा की बीमारियाँ, दाँतों में दर्द ग्रौर रक्त स्नाव, गरिया बच्चों में चिढ़चिढ़ापन और संकामक रोगों की त्रोर प्रवृत्ति त्रादि विमारियाँ हो जाती हैं। खा<sup>द्यीत</sup> 'सी' नारंगी आदि में भी होता है। किन्तु कोतूर की प्रयोगशाला ने त्राँवले को खद्यौज 'सी' की अत्तय भंडार कहा है। कहते हैं कि ब्रॉवर्ष त्राजन कर । जसं जैसे नारंगी से बीस गुर्गा ऋधिक विटामिन सी है। CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

फलों क पर पक श्रावले कि उसे बाद्यौज

मेर भी आर में बीस को भी

त्राह ऐसा को प्रयोग है जाता ह विशेषक वमन, त मेदो रोः विमारिश श्रीर प्रा की व्या लाभदार उल्लेख यहाँ न

> ऑ ठएडा ह कफ व कार्स करता

> आँ श्राचार श्रीषधि में जानः

कतों का विटामिन 'सी' सूर्य की गरमी श्रोर श्रिश पर पकाने से अधिकांश में नष्ट हो जाता है। किन्तु श्रावते का सम्मिश्रण कुछ इस प्रकार से हुआ है कि उसे सुखाने या आग पर गरम करने से भी बाद्योज 'सी' बना रहता है।

ष्टिक भोजन

मेले शारी

हिए। गुह

रहेज़ रखना

। सकता है

खज़ाना है।

देंषि, मीठा

शी के साध

दुबले और

हुए लड़के तों को मज

क एवं मान

द्वतीय सिद

से कम ४०

की दशामें

रा भी इसे

, उत्तरोत्तर

ाप उपरोक

री से स्ले

र्ण बना कर

उतना तो

तु अधिक

ए विटामि

इन में एक

त्वचा की

व, गठिया

रोगों की

है। खाद्योज

त कोनूर

'सी' का

आँवले है

'सी' है

मेरा तो यह भी खयाल है कि एक दिन वह भी त्रायेगा, जब कि आधुनिक विज्ञान वेत्ता आँवले मं बीस गुणी जीवनी और दीर्घायुवर्द्धन की शक्ति को भी खीकार करेंगे।

#### अनेक रोगहर आंवला

श्रायुर्वेद में श्रॉवले का पर्याप्त गुण्गान है। ऐसा कौन-सा रोग है, जिसे दूर करने के एकाध प्रयोग में श्रांवला प्रत्यच या परोचा रूप में न डाला जाता हो। उयवनप्राश में आँवला ही मुख्य है। विशेषकर श्रावला श्वास, खांसी, च्रय, रक्तपित्त, वमन, तृष्णा, ऋफारा, गर्मी, मलावरोध, ज्वर, दाह, मेदो रोग, मदात्यय, मस्तिष्क, सिर झीर झांख की विमारियाँ, शोथ, हाड्डियों का दूरना, श्वास संस्थान श्रीर प्रजनन संस्थान के रोग, हृद्य तथा मूत्रस्थान की व्याधियाँ आदि सैंकड़ों प्रकार के रोगों में बाभदायक है। इन रोगों में ऋाँवले के प्रयोगों का उल्लेख सर्वसाधारण के लिए लाभप्रद न होने से यहाँ न क सँगा।

भावता खट्टा होने से वायु को, मधुर श्रीर गड़ा होने से पित्त को, रूखा और कसैला होने से कफ को दूर करता है तथा विशेष प्रभाव के कारण त्रिदोषक्त है। त्रातः इन के रोगों को दूर करता है।

श्रावले के स्वरस से चूर्ण किए गए श्रावले, श्राचार श्रीर मुरब्बे के श्रमृतबान में रखे श्राँवले, श्रीविधयों में विभिन्न रूप धारण करने वाले श्राँवले! में जानना चाहता है कि तू आँवला है या

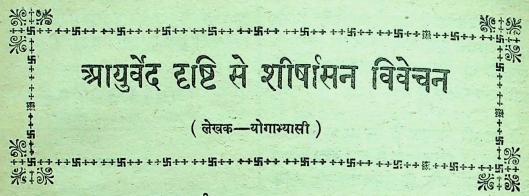
वृत्त ? तेरी तारीफ में तुभे कल्पवृत्त बताना ठीक है या कल्पवृत्त की प्रशंसा में उसे आँवला कहना ? कल्पवृद्ध में वे बातें कहाँ, जो ऋाँवले में हैं?

सहकार भारती, पिलानी (राजस्थान)

#### समाचार

कालेड़ा-कृष्ण गोपाल अजमेर में गणराज्य दिवस समारोह

कृष्ण-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ श्रोषधालय, कालेड़ा-कृष्णगोपाल (अजमेर) में गण-राज्य दिवस बड़ी धूम-धाम से मनाया गया। प्रात: ईश्वर प्रार्थना के पश्चात् राष्ट्रीय ध्वजारोह्ण ऋौषधालय के प्रांगण में श्री ठाकुर नाथूसिंहजी, मैनेजिंग ट्रस्टी, के कर-कमलों द्वारा सम्पन्न हुआ। राष्ट्रीयगीत, कवितापाठ, भाषण तथा रामध्वनि आदि विविध रोचक कार्यक्रम हुए। भाषणों में आज के पर्व का महत्व समकाते हुए श्री एं रामाधारजी तिवारी एम. ए. ट्रस्टी द्वारा युवकों से सेवावत लेने की अपील की गई जिसका उनपर गहरा प्रभाव पड़ा। कई युवकों ने समाज-सेवा तथा देश-सेवा का संकल्प लिया। विश्व की वद्तती हुई परिस्थिति में तथा युद्ध की विभीषिका को भारत के द्वार पर त्राती हुई देखकर देश के प्रधान-मन्त्री श्री जवाहर लाल नेहरू के आहान पर जनता को संगठित हो कर उनके हाथ मजबूत करने पर बल दिया गया जो राजस्थान की वीरता पूर्ण परम्परा के सर्वथा श्रनुकूल है। सन्ध्या को संस्था के मंत्री श्री कुंवर जसवन्त सिंहजी राठोड़ ने उपस्थित सज्जनों को जलपान कराया तथा रात्रि में एक संगीत पार्टी का मनोरंजक आयोजन हुआ।



त्रधः शिरश्रोध्वं पादः चणं स्यात् प्रथमे दिने । चणात्तु किश्चिद धिकमभ्यसेत्तु दिने दिने ॥

वर्तमान में जिसे शीर्षासन कहते हैं, उसे योग तत्वोपनिषत् में विपरीत करणी मुद्रा संज्ञा दी है। हुठ योग प्रदीपिका कारने भी वही नाम झपने प्रत्थ में दिया। सामान्यतः नीचे शिर और ऊपर पैर रखने को विपरीत करणी मुद्रा कहा है। नीचे मुलायम कपड़े की गेंडुली रख, उस के ऊपर शिर को ठीक से जमा, दोनों और हाथों की अंगुलियों को मिली, कुढ़नी से अंगुलियों तक के भाग का आधार देकर पैरों को ऊपर उठाया जाता है। प्रारम्भ में कोई कोई साधक घुटनों से पैर मुड़े हुए रखते हैं। ५-७ दिन के बाद पैरों को बिलकुल सीधे कर देते हैं। दोनों पैर करीब जुड़े हुए रखते हैं। कतिपय साधक, जिनका शरीर भारी है मेदमय, कफ प्रधान या वायु से मोटा बना हुआ है, वे दीवार का सहारा लेते हैं।

योग शास्त्र मर्यादा श्रनुसार पहले दिन २ मिनिट से श्रधिक समय नहीं देना चाहिए। फिर क्रमशः
शनैः शनैः १-१ मिनट वढ़ाते जाना चाहिये श्रन्य
श्रासनों का श्रभ्यास करना हो, तो शीर्षासन का
श्रभ्यास २० मिनट तक बढ़ाना चाहिये। यदि श्रन्य
श्रासन न करना हो, शरीर स्वस्थ है, नाड़ियाँ मुलायम हैं, श्रायु १० वर्ष से तीस वर्ष के भीतर है,
तो १ घएटे तक श्रभ्यास बढ़ा सकते हैं।

यदि इस शीर्षासन का अभ्यास रोगनाशक कर से करना हो तो २० मिनट से अधिक नहीं बढ़ाना चाहिए। अन्यथा प्रत्यावात होकर हारि पहुँचने की सम्भावना है।

उत्तम प्राणायाम में प्रवेश हो जाने के पश्चात् जो साधक विपरीत-करणी मुद्रा का अभ्यास करते हैं, जिनका खेचरीका भी सामान्य अभ्यास हो गया है, (खेचरी " जिह्ना को तालु में" लगाकर शीर्षासन में ध्यानाभ्यास करते हैं) उनके लिये प्राचीन श्राचार्यों ने ३ घरटे का समय रखा है।

शीर्षासन करने पर नाभि स्थान में स्थित सूर्य-चक्र (मिण्पूर-चक्र Solar Plexus) कर्ष ज्योर मस्तिष्क चन्द्र (सहस्रद्र कमल-Sub molecular plexus) नीचा रहता है। इसी हेतु से मस्तिष्क में से जो रस स्रवित होकर अधोगानी हो जाता है, उसमें प्रतिबन्ध होता है। परिणामी हो जाता है, उसमें प्रतिबन्ध होता है। परिणामी उतना रस सूर्य-चक्र याधातुस्थ अग्नि में गिर्दे से एक जाता है। जिनका खेचरी का अभ्यास है के खेचरी लगा कर भी उसे अनेक अंग रोक देते हैं।

शिर के बल खड़े रहने पर आयुर्वेद हिंह है। रक्तामिसरण की गति में विपरीतपना आता है।

जिस तर कुछ समय से फिर बोतल के शरीर के रहा है, उस सम चेहरा ला में रकाश जिससे र शिरा अ बढती जा नगता है त्रपकर्ष प्राण्वांयु श्रोर श्रांश हो जाता धात्एँ-मा शुद्ध ऋौ

> मस्ति त्रंग विक में त्रभ्यार मतीत है श्रुति कह नित्यमञ्

वलवान्

है और करता उसका आदि र और श

जो

जिस तरह एक बोतल में गदला जल भरा है, कुल समय में मैल नीचे बैठ जाने पर उसे उलट देने से फिर से जल गदला बन जाता है और मैल बोतन के अपर के हिस्से में आ जाता है, उस तरह शरीर के भीतर का रक्त, जो शिराओं में भ्रमण कर रहा है, वह नीचे से ऊपर की त्रोर त्रा जाता है। उस समय मस्तिष्क भाग में रक्त बढ़ जाता है। वेहरा लाल हो जाता है। इस व्यायाम प्रधान स्थिति में रक्ताशय के सब रक्त का मंथन हो जाता है। जिससे रक्ताशय के सब अंग-उपांग-हृद्य, धमनी, शिरा ग्रीर उनके संयोग स्थानों की शक्ति कमशः बढती जाती है। शिरा के रक्त का शोधन होने बगता है। अपक्व रक्तास पक्व हो जाते हैं। दूषित अपकर्ष प्रधान रक्तारा जल कर नष्ट हो जाते हैं। प्राणवायु धारण करने की शक्ति बढ़ती जाती है श्रीर श्रांगारिक वायु (गैस) की मात्रा का हास हो जाता है। परिशाम में रक्त से पोषित होने वाली थातुएँ-मांस-मेद-श्रस्थि, मज्जा, वीर्य इन सबको ग्रद श्रोर सबल रक्त मिलने से समस्त धातुएँ बतवान् बन जाती हैं।

मस्तिष्क, हृद्य, यकृत्, त्रामाशय त्रादि सब त्रंग विकार रहित त्रीर सबल हो जाते हैं। परिणाम में त्रभ्यासी का देह, सुदृढ़, बलवान् त्रीर तेजस्वी मतीत होता है। ऐसे त्रभ्यासी के लिए उपनिषत् श्रुति कहती है कि:—

नित्यमभ्यास युक्तस्य जाठराग्नि विवर्धनी । श्राहारो बहुलस्तस्य संपाद्यः साधकस्य च ॥

जो साधक प्रतिदिन नियमित ग्रभ्यास करता है श्रीर योगाभ्यास कथित यमनियमों का पालन करता है, उसकी जठराग्नि प्रदीप्त हो जाती है। ग्रया है। ग्

श्रावश्यक मात्रा से कम लिया जायगा, तो जठरागिन श्रोर धात्वग्नि देहस्थ शुद्ध मेद, मज्जा श्रादि को लाने लगेंगे। फिर देहको नष्टकर डालेंगे।

"श्रल्पाहारो यदि भवेदि सर्देहं हरेत् चणात् ॥"

श्रुति कहती है कि शीर्षासन का परिपक्व अभ्यास होने के ६ मास के भीतर चेहरे पर या अन्यत्र अर्रियाँ हों, वे सब दूर हो जाती हैं। बाल पक गये हों, तो वे काले तेजस्वी हो जाते हैं। जो यम, नियम पालन करने वाला साधक ३-३ घर्र तक नियमित शीर्षासन का अभ्यास करता है, वह मृत्युजित हो जाता है।

वली च पलितं चैव ष्रमासाधीन दृश्यते । याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत् स तु कालित्।। शीर्षासन के अनिधकारीः—

शीर्षासन का अभ्यास कीन कर सके और कीन न कर सके, यह निर्णय सरलता से नहीं होता। अनेक बार अनिधकारी शीर्षासन करके स्वास्थ्य को बिगाड़ डालता है। सामान्यतः अंग-उपाकों की क्रिया में विकृति होकर रोग उत्पन्न हुआ हो, तो उसे शीर्षासन दूर कर देता है, किन्तु अंग-उपाकों की स्वामों विकृति हो गई हो तो उसमें शीर्षासन कुछ भी लाभ नहीं कर सकेगा। उदार आमाश्य का प्रसारण, यकृत् में विद्र्धि, पित्ती श्य में अश्मरी बन जाना, अग्न्याश्य (Pancreas) के कोषों की अपकान्ति, फुफ्फुसों में सत या विवर (गड़हा) होना, वृक्क स्थानों में अश्मरी हो कर पूर्योत्पत्ति होना आदि आदि में शीर्षासन से दूर रहना ही अञ्छा है। इसी तरह शस्य किया साध्य रोगों में भी शीर्षासन असफल माना

हृद्य या फुफ्फुस के रोग जैसे कि, हृद्य के कपाट (Valves) में दोष, हृद्य क्षेग्डों की विकृति, महाधमनी (Arota) की विकृति, सुद्धी खांसी, पूर प्रधान खांसी, श्रति जीर्थ श्वास रोग,

रोगनाशक अधिक नहीं होकर हानि

प्रधात् जो
भ्यास करते
स्राभ्यास हो
लगाकर
उनके निये

में स्थित cus) उर्ध - Sub m इसी हेतु से अधोगामी परिणामने परिणामने प्रभ्यास हैं। अभ्यास हैं।

वंद हिए से आता है। चियं, पुपपुत्रसावरण या हृदावरण में जल या वाय भर जाना, जल पूरित वृषण वृद्धि, जलोदर, सर्वाङ्ग शोध, कराठमाल, श्रस्थिचय, शक्ति का अत्यधिक हास, अन्तर्विद्धि आदि प्रयप्रधान रोग, अर्वुद, वकाश्मरी, पित्ताशयाश्मरी, भस्मक, अन्त्रत्वय और स्थान स्थान पर रक्त जम जाना त्रादि प्रवल मारक रोगों से पीड़ितों को शीर्षासन नहीं करना चाहिए।

यदि सुजाक या फिरंग रोग के हेत से रक्त वाहिनियों की दीवारें अति कठोर हो गई हों, संधि स्थानों में विकार रह गया हो, तो उनको शीषसिन के अनिधकारी कहेंगे।

श्रपसार, हिस्टीरिया, उन्माद, उदासीनता (Melancholia) निद्रानाश, रक्त द्वाव वृद्धि कामोत्तेजना से पीड़ित, अति कोध स्वभाव युक्त, श्रोर चिन्तातुर को भी शीर्षासन का अनधिकारी माना जायगा।

बुखार, अपचन, अत्यधिक कन्ज-जनित पीड़ा, दस्त लगना, वमन होना, जुकाम, शिर दर्द, श्रांखों की लाली, आंख आना, ग्रूल चलना आदि रोगा-वस्था में भी शीर्षासन नहीं किया जाता। ये सब रोग निवृत्त होने पर अभ्यास कर सकते हैं।

मलाश्य में मल की मात्रा विशेष है, तो उसमें से रक्त के भीतर रस आकर्षित हो जायगा. अपचन होगा, तो छोटी बड़ी आंत में से गैस और दृषित रस रक्त में अधिक आकर्षित होकर गैस उठना ( उदावर्त ) या अपसार आदि रोगों की प्राप्ति करता है।

हृद्य, फुफ्फुस, उद्र, वृष्ण श्रादि में जल भरजाना श्रीर शोथ रोग में त्वचा के नीचे जल संगृहीत होने पर शीषांसन होगा, तो जल या विकृत रक्तरस अन्य स्वस्थ अङ्ग-उपाङ्गों को हानि 

उदावर्त (गैस उत्पन्न होना ), अपस्मार, उक्क जाते के लिए इन रोगों में शीर्वासन करने पर गैस ऊपर का रस रक्त में की किया प्रवल हो जाती है। इस तरह त्रयो Urticaria को त्तय कीटाए और अन्तर्विद्धि जनित हो जाती है पीड़ितों को पूय कीटासु अन्य स्वस्थ ब्रह्म प्रवेश करके हानि पहुँचा देते हैं।

शीर्षासन के अधिकारी—जो मनुष्य श्राह्म विहार के नियमों का पालन करता है। प्रि खटाई, तैल आदि का अधिक सेवन नहीं करा श्रसमय पर भोजन नहीं करता, श्रत्यधिक भोज त्रीर अपथ्य भोजन नहीं करता, बीड़ी, सिगोर भांग, गांजा, शराब, मांस आदि को नहीं हुव गरम-गरम चाय नहीं पीता, सूर्य के ता अधिक नहीं घुमता, श्रीय के पास अधिक गां रहता, आइस्क्रीम आदि अधिक शीतल पत का सेवन नहीं करता, ब्रह्मचर्य का भन्न नहीं करत (विषय-लम्पट नहीं बनता) जो रात्रिको श्रीध जागरण नहीं करता ऋौर दिन में ऋधिक ग सोता, उनको अधिकारी कह सकेंगे।

जो मनुष्य श्रद्धालु, ध्यान परायण, सा<sup>तिक</sup> आहार वाला और सात्विक विहार वाला है उनको लाभ अधिक मिलता है। रजोगुणी आहा विहार, मिर्च-मसाला आदि से प्रेमी, सिनेमा श्रार बाह्य विषयों में रत हो, उनको लाभ कम कि सकेगा। मांसाहारी, शराबी, सिगरेट त्रादि व्यसनी श्रीर श्रति पाप परायणों को बहुत की नाभ मिलता है।

शीर्षासन का समय—प्राचीन परम्परा अ सार शीर्षासन प्रातःकाल उदर गुद्धि के वश्री शाल और सार शाषासन प्रातःकाल उदर शास । अर्ग शोषासन से चाहिए। दूध, चाय लेने या भोजन के प्रमात्

शीर्षास ण मस्तिष्व शीर्षासन व नाहिये अध हैं, उस तरह बरण भाग श्रंगुष्ठ-श्रंगुरि इस स्थिति है में से धड़ में श्यक ऋंगों

> स्चना-जाय, तब त करना चाहि

शीर्षासन धिकारी मनु श्रपकर्ष अव शरीर के कि क में बढ़ी शिराओं के व वह नष्ट हो उ श्राकर्षण की धारण करने श्राम, मेव्, क उपाइ मुक्त इ

मजा, बीर्य ह

के पश्चात् आमाशय से आंतों में आहार रस नीचे प्रपस्मार, जाते के तिप प्रयत्न करता है। यदि अपक आहार स अपर का रस रक्त में चला जायगा, तो पिस्ती (शीत पित्त तरह त्वा के Urticaria ) अथवा विभिन्न चर्म रोगों की प्राप्ति धि जनित हो जाती है।

> शीर्षासन के अन्त में कार्य -शीर्षासन करने ग मस्तिष्क में रक्त बहुत आ जाता है। अतः गीर्वासन कर लेने पर तुरन्त शवासन करना बाहिये अर्थात जिस तरह सुर्दे को चित लेटाते है, उस तरह चित रह कर हाथ सरल रखें पैर के बरण भाग, दोनों पास पास रखें। चरणों के श्रंपुष्ट श्रंपुलियां ऊपर की त्रोर रहना चाहिए। उस स्थिति में ४-१० मिनट रहने पर रुधिर मस्तिष्क में से धड़ में आ जाता है, स्रोर हृदय उसे स्राव-एक श्रंगों में पहुँचा देता है।

इचना—जब तक रुधिर यथा स्थान न पहुँच <sup>आय, तव</sup> तक स्नान, भोजन अथवा जलपान नहीं करना चाहिए।

शीर्षासन से लाभ-शीर्षासन करने पर अ-विकारी मनुष्यों को आम, मेद, कफ, दूषित मजा, अपकर्ष अवस्था प्राप्त रक्तासु और सेन्द्रिय विष शिंदि के किसी भी स्थान में हो, जल जाते हैं। क में बढ़ी हुई आंगारिक वायु, जिसके हेतु से षिए में अधिक नीलता आजाती है वह नष्ट हो जाता है। श्वसन-यन्त्र के प्राण वायु के शकर्षण की शक्ति और रक्त की प्राणवायु को भारण करने की शक्ति बढ़ जाती है। इस हेतु से आम, मेद, कफ आदि चिपकने से पीड़ित अङ्ग-गाह मुक्त श्रीर खस्थ बनते हैं। मांस, मेद, श्रस्थि, मिक्का, वीर्य ये सब धातु सबल बनते हैं। मन द्र के प्रमाणित और पसन्न बन जाता है। परिणाम में ही ) करती शीर्षांसन सेवी शान्त, निरोगी स्त्रीर सबल हो जाता है तथा दीर्घायु भोगता है।

वित्त प्रकोप श्रौर जीर्गा श्रामवृद्धि सह वातरोग है

पंचामृत लोह गुग्गुलु

यह आयुर्वेद की दिन्योषधि है। इसमें रौप्य भस्म, श्रश्रक भस्म, लोह भस्म श्रादि वहुमूलय त्रौषधियाँ मिलाई जाती हैं। जिनके शरीर में श्राम बढ़ रहा हो, शरीर मोटा होने पर भी निर्वलता बढ़ रही हो, उन रोगियों के लिए श्रति हित की श्रोषधि है। श्राम बहुने से स्थान २ पर वायु का दर्द होना, शिर में भारीपन रहना, शिर दर्द होना, शूल चलना, घबराहर, मानिसक अश्विरता, सहनशीलता कम हो जाना सांधों में दे होना, कमर में पीड़ा होना, ३४-४० वर्ष की आयु में मासिक धर्म कम हो जाना श्रीर जहर फैलना, श्राँखों में निर्वेलता श्राजाना. अग्निमन्द होजाना आदि विकार उत्पन्न होते हैं। उन सबको यह गुग्गुलु दूर करता है। यह ऋति निर्भय श्रोषधि है, किसी को हानि नहीं पहुँचाती। मात्रा - २-२ गोली सुबह, सायं ऋश्वगंधारिष्ट या असगंध के काथ के साथ दिन में २ बार लेवें।

मुल्य-६ माशे की शीशी का १॥।) रु० पेकिंग -पोस्टेज प्रथक्।

कृष्णगोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ श्रोषधालय, कालेड़ा-कृष्णगोपाल ( अजमेर )

नेपाली कस्त्ररी ४४) ह० तोला। हिमालय कस्त्ररी ४२) इ० तोला। विञ्वत कस्तूरी ३६) रु॰ तोला। शिलाजीत १) रु तोला। २॥). ह० तोला ४) ह० तोला।

पता:-नेपाल हिमालय कस्तूरी भंडार । रजि:-नं ३ २००० २००१ नेपाल

स्वस्थ ब्रह्नो

मनुष्य श्राह्य ता है। सि न नहीं करत यधिक भोज रीड़ी, सिगरे को नहीं हुता र्व के ताप अधिक गाँ शीतल पदार क्र नहीं करत

त्र को श्रधि

श्रधिक गा

गण, सात्विक र वाला है गुगी श्राहा सिनेमा श्रारि भ कम मि रेट श्रादि ो बहुत की

रम्परा श्रु तरण, भोज

# घरेलू दिन्य श्रीषधि

# मिर्टी

भूमिर्धेनुर्धरणी लोकधारिणी।
उद्धतासि वराहेण कृष्णेन शतबाहुना।।
मृत्तिके हनुमें पापं यन्मया दुष्कृतं कृतम्।
मृत्तिके ब्रह्मदत्तासि काश्यपेन। निमान्त्रता।।
मृत्तिके देहि मे पुष्टिं त्वियसर्वं प्रतिष्ठितम्।
मृत्तिके प्रतिष्ठितं सर्वं तन्मे निर्णुद मृत्तिके।।
त्वयाहतेन पापेन गच्छामि परमां गतिम्।।

मिट्टी दिव्य श्रोबधि है। इसका गुण वर्णन वेदों में भी मिलता है। मिट्टी की स्तुति नारायणी-पनिषत्ने उपर्यु करलोकों में की है, इसका-श्रोबधो-पचार श्रित प्राचीन काल से ही भारतवर्ष में हो रहा था। वर्तमान में श्रद्धालु श्रोर श्रामीणों तक सीमित हो गया था। किन्तु राष्ट्रपिता गांधी जी श्रपने लिए एवं श्रन्य सब श्राश्रमवासियों के लिये भी सफलता पूर्वक मिट्टी का उपयोग श्रत्यधिक परिमाण में करते रहते थे। एवं नव्य यूरोपीय प्राकृतिक चिकित्सकों ने इसके दिव्य गुणों का श्रतुभव किया श्रोर यूरोप में प्रचार किया। फिर उनके श्रनुयायी भारतीय प्राकृतिक चिकित्सकों ने भी इसे श्रहण किया है।

#### मृत्तिकोपचार

श्रायंसिद्धान्तानुसार ब्रह्माएड की रचना श्राकाश, वायु, श्रग्नि, जल श्रोर पृथ्वी, इन ४ भूतों

(तत्वों) से हुई है। इनमें पृथ्वी के भीतर शेष वा भूतों के परमाणु भी अवस्थित हैं। इस पृथ्वी द्रंव से ही तृण, वनस्पति और प्राणि समूह के श्रीत की रचना हुई है। अर्थात् देहमें पार्थिव द्रव्य की प्रधानता है। यह पश्चभूत ही श्रीर के भीत प्रधानता है। यह पश्चभूत ही श्रीर के भीत जिद्दोषवात, पित्त, कफ रूपसे परिवर्तित हुआ है। जब तक पश्चभूत (त्रिदोष) समस्थिति में रहते हैं। तब तक देह निरोगी रहता है। जब उसमें न्या विकता हो जाती है, तब रोगोत्पित्त हो ही जाति है। इस पश्चभूतों की न्यूनाधिकता को दूर्क समता लाने के लिये मिट्टी का प्रयोग उपयोग होता है।

राष्ट्रपिता महात्मा गांधी जी श्रपने लिये वि श्रन्य सब श्राश्रमवासियों के लिये भी सफ्ती पूर्वक मिट्टी का उपयोग श्रत्यधिक परिमार्थ करते रहते थे। यद्यपि मिट्टी का तेप देह से बार्थ Angri Collection Haridway

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

किया जात को बाहर ठएडी, गर निर्भयता

शिर्

विष प्रको युक्त फोड़े रकस्राव, पर मिट्टी विच्छु श्री इरण कर

> मिट्टी श्रित पाच श्रीपधोपर जर्मन चिं। की मुख्य मिट्टी), ला (खेत की परस्पर स कीचड़ श्र

(१) उ लेनी हो व निकालनी

श्रीषध रू

(२) इ विमर्दितः में उवालः त्रंश श्रीर परमाणु इ का (In

वन जाता पूरा २ गु किया जाता है, तथापि वह देहके अन्तर्गत विकृति को बाहर खेंच लेता है। इसका प्रयोग रातदिन राही, गर्मी और वर्षा ऋतु इन सब ऋतुओं में निर्भयता पूर्वक हो सकता है।

शिरदर्द, उदर पीड़ा, हैज़ा, अपचन, अतिसार, विष प्रकोप, गलित कुछ, फोड़ा-फुन्सी, दुर्गन्धि गुक्त फोड़े, जखम, चेचक, वात प्रकोप, शूल, जबर, रक्ताव, मधुमिचका, ततैया आदि का विष, आदि पर मिट्टी का प्रयोग उपकारक होता है। सर्प विष विष्कु और पागल कुत्ते के विष को भी मिट्टी हाए कर लेती हैं।

मिट्टी का उपयोग श्रोषध कप से भारत में श्रांत प्राचीन काल से हो रहा है। यूरोप में इसका श्रोषधोपचार कप के प्रचार एडाल्फ ज्यूस्ट नामक जर्मन चिकित्सक ने कराया है। श्रायुर्वेद में मिट्टी की मुख्य ४ जाति दर्शायी हैं। सफेद, (खड़िया मिट्टी), लाल (गेक) पीली (मुलतानी) श्रोर काली लित की मिट्टी), इन सब के गुणधर्म कुछ भेद सह परस्पर समान हैं। इसके श्रांतिरिक्त तालाब के कीचड़ श्रोर बालू रेत का भी चिकित्सक वर्ग श्रोषध क्रय से उपयोग लेते रहते हैं।

(१) जंगल या खेतों से मिट्टी श्रौषध रूप से लेनी हो वह भी २ हाथ गहरा गड्ढा खोदकर निकालनी चाहिये।

(२) नव्य चिकित्सक गण मिट्टी को पहले विमर्दित लवणाम्ल (Dilute Hydrachlori acid) में उवाल धोकर खच्छ करते हैं। जिससे अपवित्र श्रंग और विकृत श्रंग दूर हो जाता है तथा स्फीत प्रमाणु दब जाते हैं। ऐसी मिट्टी को विशुद्ध मृतिका (Infusorial Erth Silicious Erth) कहते हैं। इसकी लेटिन संज्ञा (Terrasilice purificata) है। यह मुलायम घूसर वर्ण का चूर्ण मन जाता है। इसका श्रोषधो प्रयोग करने पर प्रमुख मुलाता है।

सामान्यतः सब प्रकार की मिट्टी में विषम्न श्रोर शीतल गुण न्यूनाधिक श्रंश में रहता है। इस हेतु से यहां सबका पृथक् गुण दर्शाया है।

१ खड़िया मिट्टी — इसमें मिलन और उज्ज्वल, ऐसे कुछ भेद होते हैं। उज्ज्वल, सफोद और मृदु है, वह अधिक गुणपद है। शीतल, मधुर और लेखन है। दाह, रक्तविकार, विष प्रकोप, शोष, कफ बुद्धि और नेत्र विकार की नाशक है। बालकों के लिये हिताबह है।

दंश मंजन में खिंड्या मिलायी जाती है या केवल खिंड्या के चूर्ण से दाँतों को घिसने पर भी दाँत खच्छ और तेजखी बन जाते हैं। खिंड्या के श्रितिरिक्त गोपीचन्दन श्रादि को भी सफेद मिट्टी कह सकते हैं। उसमें भी सफेद मिट्टी का गुण है, किन्तु खिंड्या की श्रिपेजा कम है।

गोपीचन्दन—कासीस के विष और उदर में कांच का चूर्ण जानेपर गोपीचन्दन को मठे में मिलाया जाता है। कठोर या दाहक वस्तु के सेवन से मुँह में छाले हो गये हों, या विष स्पर्श से त्वचापर छाले हुए हों तो गोपीचन्दन विसकर लगाने पर लाभ पहुँच जाता है।

विसर्प स्रौर वण शोध पर गोपीचन्दन का लेप करने पर लाभ पहुँच जाता है।

२ लाल मिट्टी—(सोनागेरु)-गेरु के २ प्रकार हैं। एक पत्थर जैसा गेरू और दूसरा मिट्टी जैसा गेरू। जो लाल मुलायम गेरु है, उसमें लोह द्रव्य रहा है वही अधिक लाभभद है। वह चलुष्य बल्य और वीर्य है। रक्त विकार, वण रोग, रक्तिपत्त, कफ प्रकोप, हिका और विषम ज्वर में हितावह है। यूनानी वाले गिले अरमनी का अधिक प्रयोग करते हैं।

्वालकों का उदररोग - मिट्टी खाने से उदर बड़ा हो गया है। उदर में मिट्टी जमा हो गई हो,

तर शेष चा
तर शेष चा
तर शेष चा
तर श्रृष्टी द्रवा
मूह के शरी।
तत के भीत
तेत हुआ है
उसमें न्यूना
को ही जाते

ने लिये व नि सफली परिमाण देह से बा

योग उपयोग

तब सोना गेरु को थोड़े घी में सेक शहद मिलाकर खिलाने से संगृहीत मिट्टी निकल जाती है। उदर समस्यिति में श्रा जाता है श्रीर बालक सशक्त बन जाता है।

हिका—भुने हुए सोना गेरु का चूर्ण शहद के साथ देने से हिका शान्त हो जाती है।

रक्तारी—इसकी पुल्टिस बांधने से रक्त बन्द हो जाता है।

रे पीली (मुलतानी)—पीली मिट्टी में भी देश भेद से अनेक प्रकार हैं। इनमें मुलतानी अधिक गुण युक्त है। यह शीतल रक्त स्तम्भन, प्राही, संशमन और लेखन है। एवं यह विष प्रकोप को दूर करती हैं। नकसीर, मूज में रक्त आना और सगर्भा रजीदर्शन को बन्द करने को इसका जल पिलाया जाता है। मुलतानी लगाकर स्नान करने पर बाल मुलायम होते हैं। त्वचा शुद्ध होती है और मस्तिष्क को शान्ति मिलती है। कब्ज और अंतों की वायु को दूर करने के लिये इसका लेप आंतों पर किया जाता है। एवं पेचिश रक्तातिसार रक्त प्यमय अतिसार आदि रोगों में भी उदर पर सका १-१ अंगुल मोटा लेप किया जाता है।

कब्ज़सह ज्यर में उदर श्रोर कपाल में भी इसका लेप लगाया जाता है। मोतीकरा में इसका उपयोग होता है।

नाक से रक्त गिरने पर इसकी १-१ श्रंगुल मोटी रोटी बना शिर पर बांध देने से रक्तस्राव बन्द हो जाता है।

श्वीत प्रदर श्रीर रक्त प्रदर में सोना गेरु का सेवन कराया जाता है। मांस के डकड़े गिरते हैं, तो भी सोना गेरु से लाभ पहुँच जाता है।

बालकों को बिसर्प होने पर दशांग लेप के साथ सोना गेरु मिलाकर लेप किया जाता है।

बाल कों की नाभि का शोथ— मुलतानी को अग्नि में तथा उस पर दूध डालने से उसमें वाल निकलेगी, इस वाल्प का सेक नाभि को देने पर १-२ दिन में सूजन दूर हो जाती है।

खुजली—मुलतानी को दही या नारियल के तेल में खरल कर मालिश करने पर खुजली नण् हो जाती है।

४ काली मिड्डी—खेतों की मिट्टी जो प्रधिक चिकनी होती है, वह श्रीषधोपयोगी है। गांबों के पास की मिट्टी जिसमें कचरे गिर जाते हैं. उससे हानि होने की भीति भी रहती है। काली मिट्टी शीतल, विषञ्च, शोधहर त्रौर पीड़ा शामक है। रक्तविकार, दाह, पित्त प्रकोप, ज्ञत, मूत्र कुच्छु, उदर शूल, विसर्प के फोड़े, जहरी फोड़े, शोध, खुजली श्रोर व्यूची श्रादि पर लाभ दायक है। यह मधुमित्तिका, ततैया, मकड़ी आदि के विष का शोषण करती है, पीड़ा को शमन करती है श्रीर शोध को दूर करती है। जर्मनी डॉक्टर पडोल्फ ज्यूस्टे ने मिट्टीका प्रयोग करके सर्पविष से वेहोश लड़की को जीवन दान दिया था। डॉक्टर ने जमीन में गड्ढेको जल से आई करके कएठ तक लड़की को द्वा दिया। २७ घरहे होने पर सब विष का शोषण जमीन में हो गया था।

सौराष्ट्र में मूठ मार या श्रकस्मात् चोट ला कर स्जन श्रा जाने पर ख़खसा के फूल श्रोर काली मिट्टी का लेप करते हैं। उससे स्जन कम हो जाती है।

त्राँखों में जलन होने, जल गिरने त्रीर गूल चलने पर काली मिट्टी की पुल्टिस बांध देते से चमत्कारिक लाभ मिल जाता है। नेत्र हिंद कम होने पर मिट्टी के फोहे बांधते रहने से हिंद सुधर जाती है। गांठ, फोड़े त्रीर पके हुए तत श्रादि पीप त्रा रहा हो त्रीर वेदना भी है होती हो उस पर काली ही हो जाती जाता है ही दिनों

है जे मिट्टी का पिलाते व ग्रीर अप ग्रंगुल में रस मिल लक्ष हो

मूत्राव का लेप १ के भीतर

गर्भर दार्थ मिल स्नाव हो व या सोना व जानकर १ हुआ रुक

कुरी व कर देने से धाव सरल

मूचना तब २-२ घ पर बदल दे श्रादि के लि बदल देनी बदलनी चा स्राध घएटे

के की खड़ र

तानी को उसमें वाष्प तो देने पर

Brathadage .

रियल के युजली नष्ट

तो श्रिधिक है। गांवों जाते हैं, है। काली हा शामक चत, मूत्र हरी फोड़े, भ्रिम दायक के विष के रती है पे विष से । डॉक्टर कराउ तक

चोट लग गेर काली कम हो

पर सब

और ग्रांक अ देते से इहि कम हि सुभार त उस पर काली मिट्टी का लेप करने पर तुरन्त वेदना शान्त हो जाती है। श्रौर पूय शोषण होने का श्रारम्भ हो जाता है। मिट्टी को बार-बार बदलते रहने से थोड़े ही दिनों में लाभ हो जाता है।

हैजे के रोगी को ३२ गुने जल में उबाली हुई

मिही का नितरा हुआ जल १-१ तोला वार वार

पिताते रहने से दस्त बन्द हो जाते हैं। अपचन

ग्रीर अकारा को दूर करने के लिये मिही का१-१

ग्रंगुल मोटा लेप उदर पर बांध देने और नींबु का

रस मिला हुआ गरम जल पिला देने से प्रकृति

सस्थ हो जाती है।

म्त्रावरोध—नाभि के नोचे मूत्राशय पर मिट्टी का लेप १-१ अंगुल मोटा बांध देने से आध घएटे के भीतर पेशाब साफ आ जाता है।

गर्भस्राव—चोट लगकर या भोजन में उग्रप-रार्थ मिल जाने से गर्भाशय में उष्णता बढ़कर गर्भ-स्नाव हो रहा हो, तो कुम्हार के चाक की मिट्टी या सोना गेरु ४-४ तोले को ४० तोले जलमें मिला, स्नाकर १-२ बार पिला देने से गर्भस्राव होता हुआ रुक जाता है।

हुरी का ताजा घाव—विशुद्ध मिट्टी का लेप कर देने से रक्तस्राव बन्द हो जाता है और फिर वाब सरलता से भर जाता है।

सूचना—(१) मिट्टी की पुल्टिस फोड़े पर बांधे,
तब २-२ धराटे (अधिक पूय होने पर १-१ घराटे)
पर बदल देना चाहिये। (२) शिरदर्द और ग्रूल
आदि के लिये पट्टी बांधी जाय उसे २-३ घराटे में
बदल देनी चाहिये। वेदना तीव्र हो तो पट्टी जलदी
आध घराटे पर बदल देना चाहिये।

कीवड़—(कर्म) प्राचीन संहिता ने तालाब उपद्रव उत्पन्न हुए हैं। वे श्रीवड़ को शीतलदाह् विषा शिक्षं व्याप्त विकाश स्थापता स्थापता

नाशक कहा है। इसके लेप से तत्काल शान्ति आ जाती है। विशुद्ध मिट्टी को भिगो कर्दम बना लिया जाय, तो विशेष लाभपद माना जायगा।

विष प्रकोप से देह में फाला हो जाने और दाह होने पर कीचड़ का लेप लगाने से तुरन्त लाभ पहुँच जाता है।

६ बालूका —रत-बालू को लेखन, शीतल, वर्ग-हर और उरक्तत नाशक कहा है। एवं यह दुर्गन्ध हर और उदर शोधन है। बालू समुद्र के किनारे, नदी के किनारे और मरुखल में सर्वत्र मिलती है। इन में समुद्रतट पर रही हुई बालू में सबसे अधिक, मरुभूमि में अपेक्षा कृत कम और अन्य नदी किनारे की बालू में इससे भी कुछ कम गुण माने गये हैं।

ध्यान रहे—बालू में मिट्टी मिली हो, तो उसे छानकर पृथक कर देना चाहिये।

यदि संक्रामक रोग कीटा एकों को नाश, वायु को शुद्ध करने के लिये (दुर्गन्थहर रूपसे) नदी तट की बालू का उपयोग करना हो, तब थोड़ा नमक भी साथ में मिलाकर तवे पर डालें। फिर तवे को चूटहे पर चढ़ाने से कमरे के भीतर फैली हुई वायु शुद्ध हो जाती है श्रीर कीटा ए नष्ट हो जाते हैं।

पुराना करून—पुराने विकार वाले बार-बार विरेचन लेते रहते हैं, श्रीर शक्ति का स्वय करते हैं। ऐसे दुष्ट बद्ध कोष्ठ पर भी बालू लाभ पहुंचाती है। इस रोग पीड़ितों को ३-४ माशे दिन में ३ बार जल के साथ कुछ दिन तक देने से श्रांतों में चिपका हुआ पुराना मल निकल जाता है श्रीर श्रांते मुलायम हो जाती हैं। फिर अशक्ति, मान-सिक विकृति, श्रिश्मांच श्रीर श्रालस्य श्रादि के उपद्रव उत्पन्न हुए हैं। वे सब दूर हो जाते हैं।

#### लह्सुन-प्याज

ले. श्री रामेश वेदी

वानस्पतिक श्रीषिधयों में लहसुन सब से
श्रिधिक प्रभावकारी द्वा है जो तपेदिक (ज्ञय)
की विभिन्न दु:साध्य तथा श्रसाध्य श्रवस्थाश्रों में सफलता के साथ प्रयोग किया जा
सकता है। श्री वेदी ने डबिलन हॉस्पि के से
निराश लौटे हुए हिंहुयों के ज्ञय के कुछ ऐसे
उदाहरण दिये हैं जिन में हिंहुयाँ गल जाने से
हाथ श्रीर टांग कटवाने की नौबत पहुँच गई
थी, परन्तु लहसुन के लगातार प्रयोग ने श्रंगों
को काटे जाने से बचालिया था। कई शहरों
में जहाँ बहुत श्रिधक घनी तथा गन्दी बस्तियों में भी ज्ञय से मृत्यु—संख्या श्रिधक नहीं
होती वहाँ लोगों को लहसुन खाने की श्रादत
उन्हें इस भयद्वर रोग से बचाये रखती है।

श्रीयुत बेदीने दो हज़ार साल पहले के एक बूढ़े का उदाहरण दिया है जिसकी लहसुन के सेवन से कायापलट गई थी श्रीर कुछ वांस खियों ने भी मनोवाञ्छित सन्तान प्राप्त की थी। पुरुषों श्रोर खियों के दोनों ही के उत्पादक श्रंगों के रोगों को दूर करने की इमता इसमें हैं। निम्नोनियों डिप्थीरिया, गठिया, वायु के रोग, पेट तथा श्रांतों के रोग श्रांदि अनेक रोगों में इस सस्ते पदार्थ से लाम उठाने के लिए हम इस पुस्तक को श्रवश्य पढ़ने की सिफ़ारिश करेंगे। श्रपने देश के इय सम्बन्धी श्रांकड़ों को देखते हुए हम कह सकते हैं कि इस अयङ्गर रोग से लहने के लिए सस्ते श्रोर श्रत्यन्त प्रभावकारी हथियार लहसुन का श्रधिकाधिक प्रयोग जनता को बताने के लिए इस पुस्तक का प्रचार खूब होना चाहिए। मिलने का पता—

हिमालय दर्बल इंस्टिट्यूट गुरुकुल कांगड़ी, हरिद्वार । मूल्य- २॥) ह० डाकखर्च॥ श्राने

# वैद्यों को त्राकर्षक पोकिङ्ग की सुविधा

हमारे यहाँ दवाओं के पेकिंग के लिए सब प्रकार के कार्ड बोर्ड बक्स खोलियाँ एक रंग व अनेक रंगों में छाप कर तैयार किये जाते हैं। ब्लॉक व डिजाइनिंग का भी उचित प्रबंध है इसे साथ ही इकरों व बहुरंगे लेबिल-द्राक्षासव-श्रशोकारिए-च्यवन प्राश श्रादि श्रनेक प्रकार के सादे लेबिल तैयार रहते हैं। तेलों के सुन्दर तिरंगे श्राकर्षक लेबिल भी सदा तैयार मिलते हैं। व्यवस्था पन्न, स्चीपन्न, कलैन्डर, शोकार्ड, पोस्टर तथा श्रन्य समस्त श्रावश्यक चीज़ें बहुत है उपवस्था पन्न, स्चीपन्न, कलैन्डर, शोकार्ड, पोस्टर तथा श्रन्य समस्त श्रावश्यक चीज़ें बहुत है। सुन्दर छापी जाती हैं। बीसों तरह के सुन्दर कलैन्डर भी हमारे पास सदैव मिल सकते हैं। रंगीव सादा कार्य बिजली से चलने वाली श्रापट्रडेट श्रोटोमेटिक मशीनों से किया जाता है। खुणई का विशेष प्रबन्ध है। यह कार्य कलकत्ते के विशेषह कारीगरों द्वारा किया जाता है।

हमारे यहाँ टीटागढ़ पेपर मिल्स की एजेन्सी है। श्रतः सब प्रकार के कागज़ों की श्राहकों को सुविधा रहती है। मिल के सब प्रकार के कागज़ों के श्रावाबा रफ, श्रार्ट पेपर, कार्र वेपर, कार्र पेकिंग पेपर, सेलोफेन श्रादि पेकिंग में काम श्राने वाले सब तरह के कागज़ थोक व में मिलते हैं। बड़ा नया सूचीपत्र मुफ्त मंगायें

तार—"श्रवाल प्रेस"
फोन—नं १७० किंडिजी के विभाग Pomain. Gurukul Kangri Collection प्रेस, मधुरी

्र "सार्ध्य तारीखः पृष्ठ रहे इ. डाक व्य

बी० पी ग्राना ह ६ ग्रान ३, बाधिक

प्राससे ४, पत्रमें स को मुख रोग-नि

सुविधा ४. श्रायुर्वेट श्राधार रत्ताके

६ पारस्पा श्रापत्ति मर्यादासे जायगा

७. कोई भी निर्णय र ट. श्रप्रका पर श्री:

दिया ज े जो लेख हाशिया १० पत्र श्रो

ः स्थापक ११. लेख सः करनाः

१२. समालोः १ प्रति जायगी

## स्वास्थ्य के नियम

१. "सारध्य" प्रत्येक श्रॅष्ठेज़ी मासकी पहली तारीसको प्रकाशित होगा। लेख भागके ४८ वृष्ट रहेंगे।

इति व्यय सह वार्षिक मृत्य ३) रू० रहेगा। वी० पी० मंगाने वालोंको रिजस्ट्रीका खर्च द स्राना स्रिक देना पड़ेगा। एक प्रतिका सृत्य १ स्राना रहेगा।

3. वार्षिक मूल्य ३) रु॰ मिलने पर किसी भी प्राप्तक वनाया जावगाः।

४, पत्रमं स्वास्थ्यार साके लिये प्रथ-प्रदर्शक लेखों को मुख्य स्थान दिया जायगा । वैद्योपयोगी रोग-निदान-चिकित्सा आदिको स्थानकी सुविधा अनुसार गोण स्थान दिया जायगा।

प्रमायुर्वेद, यूनानी या नन्य-चिकित्सा शास्त्रके प्राथार के लेख ही, जो सामाजिक स्वास्थ्य रत्ताके लिये उपयोगी हों उसे स्थान देनेका प्रयत्न किया जायगा।

भिषारस्परिक वैमनस्य या निन्दाः टीका प्रधान प्रापत्तिजनक त्र्योर ''स्वास्थ्य' के उद्देश्यकी मर्यादासे बाहरके लेखोंको स्थान नहीं दिया जायगा।

े. कोई भी लेख स्वीकार करना या नहीं, यह निर्णय संपादकके ऊपर रहेगा।

रे. श्रप्रकाशित लेख ६ मासके भीतर वापस मंगाने पर श्रोर पोस्टेज भेजने पर लेख वापस भेज दिया जायगा ।

तो लेख भेजे जायँ. कागज़ पर एक श्रोर हाशिया छोड़कर लिखे होने चाहियें।

१० पत्र श्रोर मृत्य सम्बन्धी पत्र-व्यवहार व्यव-स्थापक 'स्वास्थ्य" के नामसे करना चाहिये।

ति लेख सम्बन्धी पत्र-व्यवहार संपादकके नामसे करना चाहिये।

१२. समालोचनार्थ पुस्तककी २ प्रति भेजनी चाहियें। १ प्रति मिलने पर, बाद पहुँच प्रकाशित की

## 'स्वास्थ्य' प्रकाशन के उद्दर्य

(१) "खाश्थ्य" प्राप्तिकका मुख्य उद्देश्य जनता को लास्थ्य रक्षाका ज्ञान देना है। अञ्चानवश क्या-क्या भूलें हम कर रहे हैं? लापरवाही या अञ्चानसे जल-वायु, प्रकाश, भोजन, पेय, औषध, वस्तु, पुस्तकें और अन्य उपयोगी वस्तुश्रोंके सम्बन्धमें हमारी क्या-क्या भूलें हो रही हैं? यदि यह तथ्य सुवोध मनुष्योंके जाननेमें आजाय तो वे बहुत अंशमें खास्थ्य रक्षाके नियमोंका पालन करेंगे और दूसरोंसे भी करायेंगे।

(२) शराव, अफीम, भांग, गाँजा. चरस, सिगरेट, थीड़ी, हुका, तमाकू आदि मादक व्यसनोंसे देशको कितनी हानि पहुँची है और पहुँच रही है यह जनताके सामने लानेका प्रयत्न किया जायगा।

(३) नगरनिवासी लोग धन कमाकर विल जीवन व्यतीत करते हैं श्रांर स्वेच्छाचारको महत्व देते हैं। जिससे वे खास्थ्य रक्ताके नियमोंका ठीक से पालन नहीं कर सकते। इससे होनेवाली हानि का परिचय देकर उनके जीवनको खस्य तथा संयमी बनाना।

(४) ग्रामवासी जनता श्रद्धान, श्रानस्य (प्रारम्परागत सदोष रिवाजोंका बन्धन श्रादि कारणों से रोगोंसे पीड़ित हैं। उनको भी सत्य समभाकर सचेत करनेकी श्रावश्यकता है। जिससे वे स्वास्थ्य की रचापर विशेष ध्यान दे सकें।

(४) अनुपयोगी विदेशी आविधयोंकी आयातसे आर्थिक एवं स्वास्थ्य दृष्ट्या देशकी कितनी हानि हो रही है, इसका परिचय देशवासियोंको देना।

(६) परोपकारी धनिक लोग अपनी आयके अनुक्रप एवं विशेष प्रसंगोंमें दान देते रहते हैं। उनको इस संस्थाकी सेवाका परिचय देनेसे इस सेवा कार्यमें वे सहायता पहुँचा सकेंगे या इस प्रकार की सेवाका आरम्भ अन्य अन्तोंमें करा सकेंगे।

मथुरा

ान प्राप्त

तें ही के

उरने की

थीरिया,

के रोग

से लाभ

अधर्य

के ज्ञय

हम कह

लड़ने के

हथियार

नता को

बार खूब

हल

=) त्राने

एक रंग व

त्र हे इसके

प्रकार के

मिलते हैं।

ने बहुत ही

前時一等

言し初

कागज़ों की

चेपर, कार्ड

व खेरी

曾

ब्यवस्थापक-"स्वास्थ्य"

द. कुक्कुटाएडत्वक् भरमः हिंडुयों की निर्वलता, नपुंसकता, वीर्य की कमज़ोरी, त्रादिको दूर करती है। बचों ग्रीर हि:यों को भी ताकत देती है। मृत्य १ तोला २) डाकखर्च पैकिंग अलग।

> कुष्ण-गोपाल त्रायुर्वेदिक धर्मार्थ स्रोपधालय कालेड़ा-कृष्णगोपाल (अजमेर)

To The Band Bowsin British Raubii Coppection Hand was See 35 - 35 - 35

कर्जा के प्रवस्थ से वैदिक यन्त्रालय, अजमेर में मुद्रित

वा

वि

क

लय

3)

ती

न

50

Digitized N Ama Sand Foundation Chermand eGangotri जानीपाल आयुर्वेदिक धर्माय आपयालय की ओर से मानव समाज की सेवा करने के

उद्देश्य से प्रकाशित उत्तम और सस्ता-पत्र





वष् १

स्वास्थ्य सफलता मुख काळेड़ा-कृष्णगोपाल (अजमेर)

वा दाग्नि, (२४) नाती

. जे. २ 

यु को ो दूर

चाती है।

सुदृढ़

है।

(11)

माद,

है।

च्य

ने को

नोरी,

। भी लग।

य

इत.

वि 4

ल्य ती

न

50

मासिक पत्र



श्रीमती माननीया राजकुमारी श्री ग्रमृतकीर स्वार्ध्य मंत्राणी

**क** 

प्र ति

F)

वः

आ

श्राप जन साधारण के स्वास्थ्य की उन्नति के लिए अनवरत कार्य कर रही है

अप्रेल १६५४

### स्वास्थ्य सूची

| तमाङ्ग       | विषय                                      | लेखकः                                    | (Trees           |
|--------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|------------------|
| ₹.           | ग्रमकामना                                 | श्री पं० वेदवत शर्मा                     | ing g            |
| ₹.           | त्रायुर्वेद समाचार                        | श्री पं॰ रघुवीरप्रसाद त्रिवेदी           | स्त्र क्षा<br>२४ |
| N.           | शुभ्र कामना                               | श्री रघुवरद्याल सक्सेना कोटा             | 34               |
| 8.           | भारतीय लोकनृत्व                           |                                          | 34               |
| X.           | व्यास्थ्य का शत्रु "ग्रध्यशन"             | 0,00                                     | 991              |
| E.           | राज्य परिषद् में श्रास्थील विद्यापनों तथा | घोखेबाज श्रोषधि                          |                  |
|              | विकताओं पर नियन्त्रण लगाने का पास         | किया गया सम्पादकः                        | 345              |
| <b>9</b> .   | श्रीषधि प्रसार से विश्वस्वास्थ्य श्रवनति  |                                          | 388              |
| <del>-</del> | स्वास्थ्य                                 | श्री वैद्यरत कविराज प्रतापसिंह डी. एच. स | ली. ३६३          |
| 8.           | स्वास्थ्य प्रश्नोत्तर                     | रघुवीरप्रसाद त्रिवेदी आयुर्वेदावार्य     | 385              |
| 20.          | क्या आप दांतों की रत्ना करना चाहते हैं    | ?                                        | 3,50             |
| ११.          | माता-चेचक ग्रोर उसका उपचार                | 000                                      | 3,91             |
| १२.          | मधुमेह की सरल चिकित्सा                    | 000                                      | 3,05             |
| <b>?</b> 3.  | 'गेहूं' एक श्रोवध                         | वैद्य कपूरचन्द्र आयुर्वेद्राचार्य        | 303              |
| 18.          | मलेरिया का वैदिक उपाय                     | श्री विश्विषय शास्त्री                   | 30%              |
| १४.          | स्वास्थ्य विज्ञान के प्राकृतिक नियम       | श्री माधोप्रसादजी एम० एम० माई स्ट्रक     | h 33i            |
| <b>१</b> ६.  | जीवनी शक्ति का स्रोत कडां है ?            | आयु वेंदाचार्थ कविराज महेन्द्रनाथ पार्डे | य देहरे          |
| १७.          | तैलाभ्यङ्ग                                | •••                                      | ३६४              |
| १⊏.          | यन्त्रों से तैयार होने वाले खांबल आदि अ   | न्न से डानि                              | 328              |
| <b>§</b> E.  | स्वास्थ्य का आधार, मानसिक बल है           |                                          | 3=9              |
| ₹0.          | सांप भी खाये जाते हैं                     | श्री रामेश बेदी                          | 35               |
| ₹१.          | सबसे स्वादु भोजन "भूख"                    |                                          | 311              |
| २२.          | उपवासः                                    | महावीरप्रसाद भारद्वाज ''                 | 3 55             |
| १३.          | स्वास्थ्य का रहस्य                        | भी वैद्य देवीप्रसाद ग्रास्ती "           | 3 63             |
| ાં છે.       |                                           | श्री शिवकुमार वैद्य                      | 36%              |
| ex.          | नरावाजों की सवारी                         | आ। शिवकुमार वद्य                         | 381              |
| ξ.           | कुछ चगत्कारिक प्रयोग                      |                                          | 3/5              |
| S.           | वियाना में दही का खंका                    | 000                                      | 380              |
| 14           | CC-0. In Public Domain. Guruku            | ıl Kangri Collection, Haridwar           | *                |

श्री॰ डॉ

मो॰ बॉइस च

श्रीधन्वन्तरये नमः



धर्मार्थकाममोत्ताणां शरीरं साधनं यतः। सर्वकार्येष्वन्तरङ्गं शरीरस्य हि रचणम्॥

संचालकः - कृष्ण-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ औषधालय

सम्पादकः--

प्रकाशक:---

श्री॰ डॉ॰ बत्तदेव शर्मा श्रायुर्वेदाचार्य, शास्त्री B. A., D. Sc.; M. N. M. S. (Berlin).; M. I. P. A. ( Vienna ) प्री॰ बॉइस चाँसजर, कांसी आयु० विश्वविद्यालय, कां नी। ठाकुर नाथूसिंह इस्तमरारदार कालेड़ा-बोगला कैसरे-हिंद, श्रायुर्वेद मनीषी, श्रायुर्वेद मार्तचड

Agi! वेश् इस्म डेप्रं

344

385

388

385

3,50

391

354

303

35

35% 35%

355

356 311

383

363

3 8%

381

366

要事 沙

गाराडेय ३३१

र्च. सी. ३६३

कालेडा-कृष्णगोपाल (अजमेर)

अप्रैल १६५४

भी शुभकामना

मिला

स्वास्थ्य

का श्रङ्क, पढ़ा श्रति प्रेम भाव से। सेवारत, सुख, स्वास्थ्य, सफलता लिये चाव से। मानव मन कल्याण भावना, लिये हुए जो। आता है प्रतिमास, रम्य रुचि लेख लिये जो॥ स्वास्थ्य पत्र की कामना पूर्ण करें क्ल्याण प्रभु। श्रीयुत नाथूसिंह जी हो चिरजीवी विनय विभु॥

# श्रित्राय्वेद समाचरश्ल

#### जिला वैद्य सम्मेलन ऋलीगढ़

विगत जनवरी मास में द्रबार हाल में प्रदर्शिनी के अवसर पर श्री रघुनाथ विनायक धुलेका संस्थापक भाँसी आयुर्वेद विश्वविद्यालय की अध्यज्ञता में ज़िला वैद्य सम्मेलन का नवम वार्षिकीता सम्पन्न हुआ। अगले वर्ष के लिए निम्न अधिकारी चुने गये-

वैद्य श्री पं० हरिनारायण शर्मा त्रायुर्वेदाचार्य, हाथरस ऋध्यक्ष-

उपाध्यत्त — वैद्य श्री पं० रामलाल जैन वैद्य शास्त्री स्पेशल मजिस्ट्रेट, त्रलीगढ़

रघुवीरप्रसाद त्रिवेदी आयुर्वेदाचार्य, पुरदित नगर प्रधानमन्त्री—

संयुक्त मन्त्री — वैद्य श्री भृदेववर्मा भिषगाचार्य, श्रलीगढ़

उप मन्त्री-वैद्य श्री सुरेशजी हाथरस

कोषाध्यत्त-वैद्य श्री पुरुषोत्तमजी इगलास

आयव्ययनिरी सक - श्रीलद्मीदत्तजी चरकाचार्य ज़िला वैद्य सम्मेलन के इस अधिवेशन में केंद्र द्वारा निर्मित कार्य संवाहक वैद्य सम्मेलन उत्तर-प्रदेश का स्वागत कियागया

रघुवीरप्रसाद त्रिवेदी

## ने ले शुम का मना अन्त

शहर कोटा 8=-5-88

"स्वास्थ्य" हिन्दी मासिक पत्रिका का तृतीयांक प्राप्त हुवा इस पत्र के सुन्दर सुरुचिपूर्ण पर्व उपयोगी लेख पढ़कर हृद्य प्रसन्नता से खिल उठा, पत्र का अंतरंग एवं बहिरंग दोनों ही सुन्दर हैं। पत्र कृष्ण-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ श्रोषधालय के संस्थापक एवं आयुर्वेद के धुरन्धर विद्वार पति पूज्य श्रादरणीय स्वामीजी महाराज की उपयुक्त साधना का फल है। जिसका श्रास्वादन कर मानितिक एवं श्राधिदैविक व्याधियों से पीड़ित भारत की निर्धन जनता पूर्ण शान्ति लाभ करेगी। मैं उन पर्ध कुपालु प्रभु से ''स्वास्थ्य'' की उत्तरोत्तर वृद्धि के लिए शुभ मंगल मय कामना करता हूँ।

रघुवर दयाल सक्सेना इन्स्पेक्टर लैएड रेकार्ड साभेड़—कोटा (Rajathan)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

16 3E

न्यूयाव समिति के कल भारत कर रहे हैं रागत लोक श्रीर यदि उ

जाय तो वा का श्राधार

डा० न

पर भारत हुए हैं। उन भारत पश्चि नकल कर तोड़ने की ठ

पतियोगातम कहा कि वे को बढ़ावा

डा० ना (कोड़ांगगा) की व्यवस्था शिचक बुल केंचा नहीं।

तक नहीं पहुँ व्यापक श्रव करने के लि

# "भारतीय लोकनृत्य"

अमरीकी विशेषज्ञ डा० नाश की विदेशी खेलों की नकल न करने की सलाह

न्यूयार्क विश्वविद्यालय की व्यायाम शिक्षा समिति के अध्यद्म डा॰ जे॰ बी॰ नाश ने जो आज-कल भारत की विभिन्न समस्याओं का अध्ययन कर रहे हैं, परसों यहां कहा—भारत का परम्प-रागत लोकनृत्य व्यायाम का सर्वश्रेष्ठ स्वरूप है और यदि उसे उचित ढंग से पुनरुज्जीवित किया जाय तो वह जनता की व्यायाम शिचा के पाठ्यकम का आधार बन सकता है।

डा॰ नाश भारत में व्यायाम शिचा श्रायोजन पर भारत सरकार के सलाहकार के रूप में श्राप हुए हैं। उन्होंने इस बात पर खेद प्रकट किया कि भारत पश्चिमी संस्कृति के निकुष्टतम पहलू की नक्त कर रहा है जिसमें प्रतियोगात्मक रेकार्ड तोड़ने की व्यर्थ सनक भी है। उन्होंने भारत को भितयोगात्मक खेलों के विरुद्ध सावधान करते हुए कहा कि वे जुए को तथा व्यापारिक तमाशेबाजी की बढ़ावा देते हैं।

डा॰ नाश ने कहा - केवल थोड़े सं स्टेडियम
(क्रीहांगण) बना देने से जनसाधारण के स्वास्थ्य
की व्यवस्था नहीं हो सकती। विदेशों से खेलश्रीषाक बुला लेने से ही देश में खेलों का स्तर
के नहीं एडुँच सकता ज्योर वह अन्तर्राष्ट्रीय स्तर
श्रापक अवसर न दिए जाएँ ताकि विशेषता प्राप्त
बहुता है।
हें, वहा यह भा साखा ह
खाना। कई बार चाय पीन
स्वोत्तम है। दिन में केव
इस अन्तर में कुछ भी न
चल कर देखिये तो क्य
आपके नहीं एडुँच सकता जब तक कि नोजवानों को
काने के लिए अनेक खेल खुळे हों dublic Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

डा० नाश ने कहा-व्यायाम का मुख्य उद्देश्य शरीर का निर्माण त्रीर थकावट तथा रोगों के प्रतिरोध की शक्ति उसमें पैदा करना होता है। विभिन्न वर्गों के लोगों में यह उद्देश्य प्राप्त करने के लिए विभिन्न तरीके अपनाने होते हैं। जो व्यायाम कुशल मजदूरों के लिए ठीक है वह अकुशल मजदूरों अथवा कारीगरों के लिए नहीं। विद्यार्थियों, बुद्धिजीवी कार्यकर्ताओं, दफ्तरी कर्मचारियों तथा देहाती मजदूरों-सभी के लिए अलग-अलग प्रकार के व्यायाम की व्यवस्था होनी चाहिए। मनोरंजन और आराम भी उतने ही ज़करी हैं जितना कि मांसपेशियों का हिलाना- हुलाना।

### म्वास्थ्य का शत्रु "श्रध्यशन"

जहां हमने विदेशियों से कई बुरी बातें सीखी हैं, वहां यह भी सीखा है कि दिन में कई बार खाना। कई बार चाय पीना इत्यादि। भारतीय प्रथा सर्वोत्तम है। दिन में केवल दोवार खाना, और इस अन्तर में कुछ भी न खाना। इस नियम पर चल कर देखिये तो क्या २ आश्चर्यमय परिवर्तन आपके स्वास्थ्य में होते हैं। कितने रीग आपके भाग जाते हैं और कितना बल पौठव आपका बहता है।

मक धुलेकर गार्षिकोत्सर

रान में केन्द्र केया गया।

त्रिवेदी

तोटा -५४ चिपूर्ण व्यं र हैं। यह

मानसिक

उन पार

athan)

#### लहसुन-प्याज

ले. श्री रामेश बेदी

वानस्पतिक श्रोषिधयों में लहसुन सब से
श्रिधिक प्रभावकारी द्वा है जो तपेदिक (ज्ञय)
की विभिन्न दु:साध्य तथा श्रसाध्य श्रवस्थाश्रों में सफलता के साथ प्रयोग किया जा
सकता है। श्री देदी ने डबलिन हॉस्पिटल से
निराश लौटे हुए हिंडुयों के ज्ञय के कुछ ऐसे
उदाहरण दिये हैं जिन में हिंडुयाँ गल जाने से
हाथ श्रोर टांग कटवाने की नौबत पहुँच गई
थी, परन्तु लहसुन के लगातार प्रयोग ने श्रंगों
को काटे जाने से बचालिया था। कई शहरों
में जहाँ बहुत श्रिधिक घनी तथा गन्दी बस्तियों में भी ज्ञय से मृत्यु-संख्या श्रिधिक नहीं
होती वहाँ लोगों को लहसुन खाने की श्रादत
उन्हें इस भयद्वर रोग से बचाये रखती है।

श्रीयुत वेदी ने दो हज़ार साल पहले के एक वृढ़े का उदाहरण दिया है जिसकी लहसुन के सेवन से कायापलट गई थी श्रीर कुछ बांभ श्रियों ने भी मनोवाञ्छित सन्तान प्राप्त की थी। पुरुषों श्रीर श्रियों के दोनों ही के उत्पादक श्रंगों के रोगों को दूर करने की जमता इसमें हैं। निमोनियाँ डिप्थीरिया, गठिया, वायु के रोग, पेट तथा श्रांतों के रोग श्रादि श्रनेक रोगों में इस सस्ते पदार्थ से लाभ उठाने के लिए हम इस पुस्तक को श्रवश्य पढ़ने की सिफ़ारिश करेंगे। श्रपने देश के ज्ञय सम्बन्धी श्रांकड़ों को देखते हुए हम कह सकते हैं कि इस भयङ्कर रोग से लड़ने के लिए सस्ते श्रोर श्रत्यन्त प्रभावकारी हथियार लहसुन का श्रिधकाधिक प्रयोग जनता को बताने के लिए इस पुस्तक का प्रचार खूब होना चाहिए। मिलने का पता—

> हिमालय हवेल इंस्टिट्यूट गुरुकुल कांगड़ी, हरिद्वार । मूल्य- २॥) ह० डाकुखर्च ॥ ॥ ॥ ॥ ॥

### वैद्यों को आकर्षक पोकिङ्ग की सुविधा

हमारे यहाँ दवाओं के पेकिंग के लिए सब प्रकार के कार्ड बोर्ड बक्स खोलियाँ एक रंग ब अनेक रंगों में छाप कर तैयार किये जाते हैं। ब्लॉक व डिजाइनिंग का भी उचित प्रबंध है इसके साथ ही इकरंगे व बहुरंगे लेबिल-द्राक्षासव-अशोकारिष्ट-च्यवन प्राश आदि अनेक प्रकार के सादे लेबिल तैयार रहते हैं। तेलों के सुन्दर तिरंगे आकर्षक लेबिल भी सदा तैयार मिलते हैं। व्यवस्था पत्र, स्चीपत्र, कलैएडर, शोकार्ड, पोस्टर तथा अन्य समस्त आवश्यक चीज़ें बहुत ही सुन्दर छापी जाती हैं। वीसों तरह के सुन्दर कलैएडर भी हमारे पास सदैव मिल सकते हैं। रंगीत व सादा कार्य विजली से चलने वाली अपटूडेट ओटोमेटिक मशीनों से किया जाता है। रंगीत छपाई का विशेष प्रवन्ध है। यह कार्य कलकत्ते के विशेष कारीगरों द्वारा किया जाता है।

हमारे यहाँ टीटागढ़ पेपर मिल्स की एजेन्सी है। अतः सब प्रकार के कागज़ों की आहकों को सुविधा रहती है। मिल के सब प्रकार के कागज़ों के अलावा रफ, आर्ट पेपर, कार्ड बोर्ड, पेकिंग पेपर, सेलोकेन आदि पेकिंग में काम आने वाले सब तरह के कागज़ थोक व खेरीज में मिलते हैं। बड़ा नया सूचीपत्र मुफ्त मंगायें

तार—'अप्रवाल प्रेस'

फोन-नं १७० [काई बोर्ड विभाग ]

अग्रवाल प्रेस, मथुरा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

जनता के धारण क

बज्जा आ

हे हैं। जि

राजव् देवाश्रों त

नियंत्रण की। उन्हें संगोधन है, जिसस

पत्त में हैं। विश्वापन व

कें महीने

# राज्य परिषद् में

# अइलील विज्ञापनों तथा धोखेबाज औषधि विकेताओं पर नियन्त्रण लगाने का विधेयक पास किया गया

+<del>\*\*\*\*</del> ++#\*\*\* ++#\*\*\* ++#\*\*\* ++#\*\*\* ++#\*\*\* ++#\*\*\* ++#\*\*\* ++#\*\*\* ++#\*\*\* ++#\*\*\* ++#\*\*\* ++#\*\*\* ++#\*\*\* ++#\*\*\* ++#\*\*\*

बहे हर्ष की बात है कि जनता का नैतिक स्तर गिराने वाले, वासना व्यक्तिचार को प्रोत्साहन देने वाले तथा जनता को लूटने वाले डोंगी वैद्य वैद्याच्यों तथा व्यापारिच्यों की च्रोर सरकार ने कुछ ध्यान दिया। इन लोगों ने जनसा-भारण का धन स्वास्थ्य तथा सदाचार नष्ट करने का लच्य बना रखा है।

कुछ समाचार पत्रों थ्रौर पत्रिकायों को छोड़कर, कोई पत्र, पत्रिका ठठाइये, बहुत से विज्ञापन पढ़कर श्राप को का आएगी, श्रौर श्राप सोचेंगे कि नत्रयुवक तथा नवयुवितश्रों पर उन विज्ञापनों का क्या प्रभाव पहता होगा।

कई प्रसिद्ध कविराज पथप्रदर्शक नाम की पुस्तकें जनता में वितरण कर नवयुवकों के जीवन का सर्वनाश कर है। जितनी अश्लीलता अधिक हो, उतनी ही विज्ञापन अथवा पुस्तक की व्याप।रिक उपादेयता बढ़ जाती है, यही उन असते है। और जनता को अपने जाल में फंसाना और उन्हें विषय वासना में अधिक प्रेरित करना ही उनका अपेय है।

(सम्पादक)

### राज्य परिषद् में

१८-२-४५ को विज्ञापनों पर नियन्त्रगा

राजकुमारी श्रमृतकौर ने इस चर्चा के पश्चात् रवाश्रों तथा 'जाटू की चिकित्सा, के विद्वापनों पर की उन्होंने बताया कि विधेयक पर चर्चा प्रारम्भ संवोधन श्राया है न किसी व्यक्ति ने कुछ लिखा कि है जिससे बात होता है कि सदन विधेयक के

विशेषक में कहा गया है कि किसी निषिद्ध की चिकित्सा द्वारा जिसमें की प्रकाशित करने के पहले अपराध पर समिमलित हैं उपरोक्त रोगों समिनलित के जुमनि की जिल व जुमनि की जिला किसी किसी किसी निषद

के अपराधों पर एक वर्ष की कैद की सजा दी जा सकेगी। कोई भी व्यक्ति किसी ऐसी दवा का विद्यापन प्रकाशित न कर सकेगा, जिसमें गर्भ रोकने अथवा गर्भ निकालने, स्त्रियों के मासिक धर्म ठीक करने, पुरुष की काम शक्ति को कायम रखने या बढ़ाने और योनि सम्बन्धी रोगों के निदान व उनकी चिकित्सा अबि की दवा के प्रयोग का वर्णन हो। साथ ही किसी दवा के बारे में भूठा वर्णन करने वाले, दवा की शक्ति का भूठा दावा करने वाले या दवा के मामले में धोखा देही करने वाले विज्ञापन न छापे जा सकेंगे। कोई जादू की चिकित्सा द्वारा जिसमें यंत्र, कवच, तिलिस्म समिलित हैं उपरोक्त रोगों की चिकित्सा का

ाप्त के की या,

ाम श्य श्य

कह के यार को

को ख़ूब

ने

रंग व इसके र के ते हैं। त ही

रंगीन रंगीन

नों की कार्ड खेरीज

र्ग

विज्ञापन से तात्पर्य केवल पत्रों में प्रकाशित विद्यापन से ही नहीं है बिल्क कोई भी नोटिस, सरकूलर, लेबिल या घीषणा है जो जवानी या रोशनी, ध्वनि अथवा धु प के द्वारा की जाय।

#### आपत्ति जनक

श्री एच० डी० राजा ने इस विधेयक को आपत्तिजनक बताते हुए कहा कि कुछ लोगों में चिकित्सा की विशेष योग्यताएँ हैं जैसे सर्प के काटने की, उन पर प्रतिबन्ध न लगाना च हिए।

श्री कृष्णचन्द्र ने विधेयक का समर्थन करते हुए मांग की कि डाक्टरों का एक बोर्ड तय करे कि कौन-सी दवाएँ नकली हैं।

श्री रामाराव ने प्रस्ताव का समर्थन करते हुए कहा कि इससे सम्पादक को अश्लील विज्ञापन रोकने में सहायता मिलेगी। दिल्ली इस प्रकार के विश्वापन का बड़ा केन्द्र है। खराब दवाइयों से बचना चाहिए। उनको बनाने वालों की सजा बहुत कम है। परन्तु सिद्ध मकरध्वज जैसी श्रायवेंद की दवाओं की रत्ता होनी चाहिए।

#### त्रायुर्वेद वालों से सलाह

श्री बार्रालग ने कहा कि आज विद्यापनों से हमें शर्मिन्दा होना पड़ता है। इस लिये विधेयक व्यापक होना चाहिए। नियम बनाने का श्रधिकार राज्यों को हो और श्रायुर्वेद बोर्डी से आयुर्वेद की दवात्रों के सम्बंध में सम्मति ली जाय।

#### सांप के काटे का इलाज

डा॰ सोखी ने कहा हाफिकिन तथा अन्य प्रयोगशालाश्रों में सर्प के काटे के समस्त इलाजों का परीचण हुआ है और हो रहा है। सर्प के काटने में यंत्र सद्दायक नहीं होते। सर्प के काटने से बचने का अचुक इलाज निकल आया है और उपतब्ध है । उसे देने से दिविषा क्षाणां प्रभाषां जीता क्ष

रहता है। मुख्य प्रश्न आर्थिक है। सरकार डाक्टरी सहायता सुलभ कर दे तो इस विधेयक की आवश्यकता न रहेगी।

#### राजकुमारी का उत्तर

राजकुमारी अमृतकौर ने उत्तर देते हुए कहा कि मैं इस सिद्धान्त से सहमत हूँ कि चिकित्सा की सुविधा बढ़ाई जाय। दवाओं के कानून में भी शीव्र सुधार होगा।

श्री सुन्दरेया ने भी आर्थिक तथा सामाजिक स्थितियों में सुधार करने का सुभाव पेश किया।

#### निषद्ध दोत्रों में कानून-प्रसार

इस विश्रेयक के पश्चात् श्री दातार ने ज द्तेत्रों में जो पहले निविद्ध देत्र थे पर अब राज्ये में मिल गये हैं कानूनों का प्रसारित करते का विधेयक उपस्थित किया । उन सेत्रों में कुइ कानून लागू न होने से विषमता उपन्न होती है।

## वसन्त ऋतु का सन्देश

वसन्त ऋतु में प्रकृति फलती फूलती है फलना और फूलना कफ के कार्य हैं। इसलिये वसल में हमारी शारीरिक स्थिति कफ बहुत होती है। इस ऋतु में बल वृद्धि होती है। उत्तम सन्तान की सूत्रपात होजाता है। परन्तु कफतत्त्व नियन्त्रण रहे इसलिये इस ऋतु में घूमना, व्यायाम करनात्या कफ-जनक पदार्थी का कम सेवन करना चाहिंगे प्रकृति के विकसित हो रहे वातावरण में जो बल वर्धक, त्रोजपूर्ण शक्ति का सञ्चार होता है उस श्रिधिक से श्रिधिक समय बिताना चाहिये। जिले कफ-जन्य रोग अधिक होते हैं, उन्हें इस ऋतु कफ नाशक भोत्रन तथा श्रीविधयों की हैं। करना चाहिये। शहद, सीठ, ऋधरक, तहस्र प्रयोग में बायें। अबरोट, चिलगोज़, कार्ज मानी, किशमिश स्यादि सुखे फल भी इस ऋषे

Haridwar

ग्रौ डॉक्टरों

हम पाठव समभा दे क भारत करते २

**अनुयायी** पाश्च Medicir विकित्सा

of Life पश्चात्य : प्रणाली व की स्रोज

दोनो का कार्य मारना बत्पत्ति व

बाह्य्य र

नेता। इस रोग कवी का कार्य

जाऊ न ह

REPERSONAL SERVICE SER



## श्रीषाधि प्रसार से विश्वस्वास्थ्य श्रवनित की श्रोर

( पाश्वात्यदेशों में चिन्ता के चिह्न)

श्रीषि वेद तथा श्रायुर्वेदः — यूरोपियन क्रम्टरों की चिन्ता का कारण बताने से पहिले स्मणाठकों को श्रोषियं देव तथा श्रायुर्वेद का भेद सम्भादेने का प्रयत्न करेंगे। इमारा लच्य यह है कि भारतीय भी पाश्चात्य प्रणाली का श्रमुकरण करते र श्रायुर्वेद के स्थान में श्रोषियं देव के ही श्रुपायी न बनते जाएँ।

पश्चात्य चिकित्सा प्रणाली को Science of Medicine अर्थात् औषधिवेद कहते हैं। भारतीय विकित्सा प्रणाली को आयुर्वेद अर्थात् Science of Life कहते हैं। ये दोनों नाम सार्थक हैं। पश्चात अथवा यों कहिये आधुनिक चिकित्सा प्रणाली का ध्येय है, विविध रोगों की औषधियों की बोज और प्राचीन चिकित्सा प्रणाली का ध्येय विकास के तत्वों की खोज।

दोनों में ज़मीन आसमान का भेद है। जैसे एक का कार्य है, नन्दे पानी से उत्पन्न हुए मच्छरों को स्पानी और दूसरे का कार्य है, गन्दे पानी की स्पानि को रोकना अथवा उसे स्वच्छ शुद्ध बना तो। इसी प्रकार यों कहिये कि एक का कार्य है का कार्य है, भूमि को उन पेड़ पौदों के लिये उप-

श्रीषधि वेद के श्रनुयायियों को इस वैद्यानिक की उपाधि नहीं दे सकते । हम उन लोगों को, जो केवल कुछ उत्तम अनुभूत योगों की इधर उधर से खोजकर, दवा बेचने श्रथवा चिकित्साकार्य करने लगते हैं, पाखरडी अथवा Quacks कहते हैं। हो सकता है, उन के योग चमत्कारी हों, रामबाण हों: परन्त उन्हें वैद्यानिक कहना कोई भी बुद्धिमान स्वीकार नहीं करेगा। ठीक यही दृष्टिकोण पाश्चात्य चिकित्सा प्रणाली का है। यह दूसरी बात है कि श्रीषधि का निरीक्षण या श्रन्वेषण, वे बड़ी योग्यता से, दत्तता से अथवा ऐसे साधनों से करते हैं, जो उन की कुशलता के परिचायक हैं। साथ ही वे श्रीषधि का रोगविशेष पर परीच्या भी विस्तृत त्तेत्रों में करते हैं। परन्तु अन्ततोगत्वा वे इसी लदय को प्राप्त करना चाहते हैं कि अमुक औषधि श्रमुक विकार के प्रतीकार के लिये, अथवा अमुक रोगजीवायु के नाश के लिये सफल श्रीषधि है। इस प्रकार की त्रीविधयों का संग्रह त्रीर प्रयोग श्रीषधवेद श्रर्थात् श्राधुनिक Medical Science है।

इस प्रकार योग संग्रह के आधार पर चिकि-त्सा करने वाला, चाहे योग आयुर्वेदिक ही हो श्रीर परीचित हों, वैद्यानिक किस प्रकार कहा जा सकता है ? पदि यही वैद्यानिक चिकित्सा है, तो

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

. जिल्हा

सरकार

विधेयक

हुए कहा चिकित्सा न में भी

तामाजिक किया।

ार ने उन ब राज्यों करने का में कुछ ।ती है।

कती है। लेथे बसले होती न का में सन्तान का में कर नाहिये जिलें में है जिलें स महिता का से में

तह सुन हो हाज, खुर हम ऋतु हमें उस व्यक्ति को और उसकी चिकित्सा को भी वैज्ञानिक मानना पड़ेगा, जिसे अकस्मात् अफ़ीम खा लेने से किसी पीड़ा की शान्ति का अनुभव हो, और वह पर्याप्त परीचाणों के बाद प्रत्येक प्रकार की पीड़ा का शमन करने के लिये अफ़ीम का उपयोग करने लगे। न वह इस बात की चिन्ता करे कि अफ़ीम के प्रयोग से शरीर के खास्थ्य पर क्या र प्रभाव पड़ता है; और न वह इस बात की चिन्ता करे कि कौन सी पीड़ा किस कारण से उत्पन्न होती है, और उस के मूल कारण के निवा-रण के क्या उपाय हैं।

ठीक यही बात आधुनिक औषधि प्रयोग की विधि पर और विश्व में बढ़ रहे औषधि प्रसार पर लागू होती है। पाठक जानते हैं कि आधुनिक श्रीषधियाँ, एस्पिरिन, ब्रोमाईड, मोरिकया, वैलेरि-यन, श्रोपिएट, कैफ़ीन, वार्बिटचरेटस, जिन का इस्पतालों में सब से अधिक उपयोग होता है, श्रफ़ीम के समान की प्रभाव श्रीर हानि करने वाली हैं। बाजारों से भी इसी श्रकार की श्रीषिधयाँ भोली भाली जनता अधिक खरीदती है। श्रीर इस का परिणाम यह हो रहा है कि जिन विकारों के लिये ऋषिधयां प्रयोग में लाई जाती हैं, वे वि-कार तो उस समय शांत होते दिखाई देते हैं, परन्त संसार के खास्थ्य की दिन प्रति दिन अवनित हो जाती है। यह बात नहीं कि कहीं कहीं पाश्चात्य चिकित्सकों में वैद्यानिक प्रवृत्ति नहीं है। (जैसे फ़र्वरी के श्रंक में पाठकों ने कैएटन हॉस्पिटल खि-टजरलैएड क डॉ. रोज़ियर के बारे में पढ़ा होगा) परन्तु प्रचलित चिकित्सा प्रणाली तथा श्रोषधि प्रसार का जो परिणाम हो रहा है, वह भयंकर है, यह चिन्ता यूरोप के देशों में बढ़ती जा रही है। निम्नलिखित उद्धरण से पाउक इस चिन्ता के कारणों को समभ पाएँगे। श्रीर इम श्राश करेंगे कि भारतीय जनता तथा चिकित्सक गण, देश में बढ़ती हुई उसी प्रवृत्ति को बढ़ने से रोकेंगे।

जनीवा में १६२७ से एक सोसाईटी (अन्तर्गः ब्हीय सामाजिक सुरत्ता संघ) संसार भर के श्र राब्ट्रों के सदस्यों की संख्या है। उस के अभी के हुए अधिवेशन में डॉक्टर एमिल दुश्नान ने यूंगा के कई देशों की, भली प्रकार खोज करने के बार निश्चित की गई विचार धारा को प्रकट करते हुए निम्नलिखित रिपोर्ट पेश की है। डॉक्टर दुश्ना श्राब्ट्रिया की सामाजिक सुरत्ता संघों की प्रतिक्रिया के सामाजिक सुरत्ता संघों के सलाहकार हैं। जनीवा की संख्या का नाम है:—Internation social security Association, और अध्या की संस्था का नाम है:— Austrian Feder ation of Social Security Institutions.

#### उन की रिपोर्ट इस प्रकार है:-

श्रीषियों का दिन प्रतिदिन बढ़ता हुआ उपयोग, समस्त संसार के स्वास्थ्य के लिये एक खतरा है। पिछले कुछ वर्षों से संसार के सब देशों में श्रोषिधयों का प्रयोग पहिले से कई गुन बढ़ गया है।

टॉनिक इस का एक तो कारण यह है कि
प्रतिदिन के पढ़े जाने वाले समाचार पत्रों तथा
पत्रिकाओं में ऐसी नई से नई श्रोषिधयों के विश्वा
पनों की भरमार रहती है, जो खास्थ्य, यौका
दीर्घायुष्यतादि प्रदान करने वाली बताई जाती है।
जिसका परिणाम यह होता है कि, साधारण
भले व्यक्ति भी श्रपने श्रन्दर काल्पनिक न्यूनताओं
का श्रमुभव करते हुए, ऐसी श्रोषिधयों का प्रयोग
करने के लिये लालायित हो जाते हैं।

श्रीषिध विकेता व्यापारियों के श्राकर्षक प्रवा साधनों (सुन्दर पुस्तिकाएँ, गुणों का बलान, पुर्ल नमूने) से स्वयं चिकित्सक भी प्रभावित होते हैं। श्रथवा रोगियों की तसल्ली के लिये ही वेली श्रीषिधयों के प्रयोग की सलाह देदेते हैं।

सर्वे भी प्रचा है। प्राय हैं। कोई के ही का पीड़ा शा भाने वार भाने

है। परि दवाई व न्नीपिश तीर पर की श्राब संसार भ परिपरिन करोड़ टि डुशा कि ऐसी श्री ४ करोड़

इस

की जाएँ

मकार ऋ
वे वर्त
श्रीषधिय
हस्पताल
श्रीषधिय
या ३० ऽ

की खप

प्राय कोई विश् के सुविश् कि इसी

### पीड़ा शामक तथा मादक

(अन्तरा

भर के ४४

अभी है

न ने यूरोप

ने के बाद

करते हुए

ट्र दुश्नात

ही प्रतिनि

सलाहकार

Internat-

त्र्योर ग्रा

an Feder

utions.

है:—

ता हुश्र

प के लिये

सार के सब

कई गुना

यह है कि

पत्रों तथा

के विश

य, योवन

जाती हैं।

बारण वंगे

न्यूनताम्री

का प्रयोग

र्वक प्रवार

खान, मु

न होते हैं

ये ही देश

सर्व साधारण जनता में ऐसी श्रौषधियों का भी प्रचार बहुत बढ़ गया है। यह दूसरा कारण है। प्रायः लोग ऐसी स्रोषधियाँ सदा पास रखते हैं। कोई रोग कारण हो अथवा न हो, थकावट के ही कारण कुछ कए सा अनुभव हुआ, अट गीड़ा शामक श्रोषधि का प्रयोग कर लिया। नींद श्राते वाली श्रोपिधयों का भी इसी प्रकार बहुता-यत से प्रयोग किया जारहा है।

इस प्रकार की त्रौषधियाँ यदि लगातार सेवन की जाएँ, तो उनका मादक प्रभाव कम होता जाता है। परिणाम यह होता है कि या तो नई से नई लाई का प्रयोग किया जाता है, स्त्रीर या श्रोषि की मात्रा बढानी पड़ती है। उदाहरण के गर पर डैनमार्क को लीजिये। वहाँ केवल ४० लाख नी आबादी है और वहां के लोगों का स्वास्थ्य संसार भर में अञ्जा गिना जाता है। परन्तु वहां रिएरिन इत्यादि पीड़ा शामक ऋौषधियों की ३० करोड़ टिकियां प्रति वर्ष खपती हैं। इस का ऋर्थ हुआ कि वहां प्रति व्यक्ति साल भर में ७४ टिकियां वेसी श्रीषधि की प्रयोग में लाता है। श्रमेरिका में रकरोड़ की आवादी है; किन्तु वड़ां ऐसी टिकियों की खपत एक करोड़ प्रति दिन की है। इसी <sup>शकार श्रम्य</sup> देशों में भी इन श्रोषिधयों की खपत है।

केवल यह बात नहीं कि लोग स्वयं ही इन श्रीपिधयों को खरीद कर सेवन करते हैं, प्रत्युत हिस्पतालों इत्यादि में भी डॉक्टरों के आदेश से इन श्रीविधयों का प्रयोग संपूर्ण चिकित्सा का २४ य ३० प्रतिशत होता है।

भायः यह समभा जाता है कि ये ऋषिधयाँ कोरं विशेष हानि नहीं पहुँचाती हैं। परन्तु वियाना के सुविक्यात चिकित्सक डॉक्टर होफ़ का मत है कि रेंसी पकार की श्रीषधियों से मनुष्य के स्वास्थ्य की ऐसी दशा हो जाती है कि, वह बिना कारण के अपने आप को रोगी समभने लग जाता है और फिर डॉक्टरों के पास चकर काटने लगता है। ईमानदार डॉक्टर उसे समकाने का प्रयत्न करता है कि उसे कोई रोग नहीं है। परन्तु उस को डॉक्टर पर विश्वास नहीं त्राता।

नींदलानेवाली श्रीषियों का श्रिधिक सेवन इस से भी अधिक द्दानि पहुँचाता है। उन की श्रादत श्रफ़ीम इत्यादि नशीली वस्तुश्रों से भी श्रधिक भयंकर प्रमाणित हुई है, क्योंकि ये श्रौष-धियाँ सर्वदा सुलभ होती हैं। इन नींद लाने वाली श्रीषधियों के शिकार श्रपनी वृद्धि से पूरा काम नहीं ले सकते। अनिश्चितमति हो जाते हैं। उनका शरीर डोलता है, चाल अस्थिर हो जाती है। हाथ पाँव श्रस्थिर होने से कारखानों में, भीड़ से भरे हुए शहरों में दुर्घटनाएँ श्रधिक होना स्वाभाविक है।

#### पाचक रेचक

तीसरा कारण है, पाचन विकारों की श्रोष-धियों का बेतहाशा सेवन। विज्ञापनों की प्रभाव शाली भाषा, सम्पूर्ण हाज़मे के कष्टों को दूर करने का दावा, साथ ही कब्ज़ को दूर करने की श्रौष-धियों का जोरदार प्रचार (प्रति दिन सेवन करने की आवश्यकता बताना, तथा इसे सम्पूर्ण स्वास्थ्य को सुरिच्तत रखने का साधन बताना और कई प्रकार के रोगों को मिटाने वाला बताना, जैसे कई प्रसिद्ध फूट साल्ट श्रादि ) जन साधारण को इन का अत्यधिक उपयोग करने के लिये एक बड़ा भारी जाल है।

प्रायः ये पाचन विकार साधारण होते हैं श्रौर मानसिक कारणों से सम्बन्ध होते हैं, श्रथवा श्रा-धुनिक खान पान, चाय, सिगरेट, शराब अथवा नित २ खाई जाने वाली श्रौषधियों के ही प्रभाव होते हैं। इन को ठीक करने के लिये आवश्यक होता है,-स्नान पान में तथा नित्य के रहन सहन में

उचित परिवर्त्तन । परन्तु पाचक तथा रेचक श्रीष-धियों के श्रनावश्यक उपयोग से शरीर को वास्त-विक त्ति पहुँचती हैं; श्रीर इन के सुलभ होने से ये लोग उन के खास्थ्य के लिये वास्तव में हितकर श्रीर श्रावश्यक जो सरल से उपाय हैं. उन की उपेता करते हैं।

#### एंटो बायोटिक्स

सहफ़ा श्रीविधयाँ श्रीर पैनिसित्तिन इत्यादि श्रीव-धियाँ यद्यपि वड़ी प्रभावशाली हैं, परन्तु इन का उप-योगभी जिस प्रकार विवेक शून्य ढंग, श्रसावधानता तथा विद्वान विकित्सक्त के परामर्श के विना होरहा है, उस से जनता के स्वास्थ्य को बड़ी हानि पहुँच रही है।

#### हौरमोन्ज श्रीर विटामिन्ज

इन श्रौषिधयों का प्रयोग भी बहुत सी श्रव-श्राश्रों में श्रनावश्यक होता है श्रौर हानि करता है, विशेषकर हौमोन्ज़ का। इनका सेवन भी चिकि-त्सक की सलाह के विना नहीं होना चाहिये। पर-नृत दुःख तो इस बात का है कि, चिकित्सक भी इन श्रोषिधयों का दुरुपयोग करते पाये जाते हैं। साधारण विकारों के लिये श्रथवा वृद्धावस्था के कारण उत्पन्न हुए विकारों के लिये भी इन का उपयोग नितान्त ग्रेर ज़िम्मेवारी से किया जारहा है। चिकित्सकों में इन श्रोषिधयों के सेवन का परामर्श देना एक सर्वन्यापी फैशन सा होगया है।

एक प्रामाणिक जर्मन डॉक्टर का कहना है।

कि होमोन्ज़ और विटामिन्ज़ के अत्यधिक उपयोग

से सभ्य समुदाय में कई प्रकार के रोगों की वृद्धि
हो रही है। परन्तु इन श्रोषियों के हानिकर
प्रभावों की तो जनता को कुछ जानकारी नहीं दी
जाती। केवल इनके लाभदायक गुणों का ही प्रवल
प्रचार किया जाता है। इतना कहना पर्याप्त होगा

कि इन ऋौषधियों का निरंकुश प्रयोग भी भयानक परिणामों से भरा हुऋा है।

#### उपसंहार

इस रिपोर्ट के अंत में इस पहलू पर विशेष ध्यान दिलाया गया है कि (१) अशैषधि निर्माता कम्पनियों को इस बात की छूट नहीं होनी चाहिये कि जिस प्रकार की अशैषधि वे चाहें बनाएँ और विज्ञापनों से उस का प्रसार करें।

(२) जनता को इस प्रकार की शिचादी जानी चाहिये कि वह इन तथ्यों को समभ सके।

त्रथ

हो उ

करे,

त्रर्थ,

लस्थ

का म

मूलर्

त्रपर

शरीः

विगर

श्यक

वीज

में सा

शब्द

इन्सा

होती

सांसा

श्राह्य

शीर

(३) सब से बढ़कर इस बात का प्रचार होता चाहिये कि सब प्रकार के विकारों के लिये और धि सेवन आवश्यक नहीं है, और नहीं औषधियाँ सब प्रकार के विकारों को नष्ट कर सकती हैं।

सूर्य से शक्ति प्राप्त करने का ऋदितीय साधन

### सूर्य नमस्कार

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

स्वास्थ्य

वैद्यरत-कविराज प्रतापसिंह डी. एस सी. ( त्रायुर्वेद) त्रायुर्वेद वृहस्पति प्राणाचार्य रसायनाचार्य भूतपूर्व डायरेक्टर त्रायुर्वेद (राजस्थान)

प्राणिमात्र का जनम सिद्ध श्रिधिकार है स्वास्थ्य संरत्तण करने का। जो प्राणि अपने दोष से श्रथवा श्रागन्तुक दोष से शरीर में जो विकृति पैदा हो जावे उसे तुरन्त दूर कर पुन: स्वास्थ्य लाभ करे, वही सचा पुरुषार्थी है।

प्राचीन श्राचार्यों ने पुरुषार्थ चतुष्टय "धर्म, श्र्यं, काम, मोक्ष "माने हैं, पर ये सब श्रारीर के सक्ष रहने ही से प्राप्त हो सकते हैं। श्रातः श्रायुर्वेद का मन्तव्य है कि "धर्मार्थ काम मोन्नाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् "। श्रारोग्य शब्द स्वास्थ्य शब्द का अपर पर्याय समस्तना चाहिये, श्रर्थात् श्ररोग श्रीर ही स्वस्थ कहलाता है। यह श्रारोग्यता कैसे विगड़ती है इस पर जरा विचार करने की श्राव-एकता है।

सृष्टि रचना करने वाली शक्ति ने च्लेत्र और वीज के अनुसार समस्त द्रव्यों का उत्पादन किया है, यह सूदम दृष्टि से देखने पर विश्व पुरुष सहज में समक्त सकता है। इसी दृष्टिकोण से साइन्स शब्द का निर्माण हुआ है। (सा) देखना (इन्स) यानि इतान, इन्सान जैसे देखे व समक्ते वह साइन्स होती है। प्रत्येक मनुष्य का कर्तव्य है कि वह सांसारिक आधिभौतिक, आधिदेविक और आधारिमक विषयों को गम्भीरता से सोचे, समके और उसका आचरण करे।

शरीर का सङ्गठन माता पिता के रजवीर्थ से

होता है अतः माता पिता का कर्तव्य है कि गर्भा-धान करने के पूर्व अपने शरीर और मनकी स्वस्थता होने पर ही गर्भाधान संस्कार करें और बालक होने तक ब्रह्मचर्य रख कर नवजात शिश्र के कल्याण के लिये व्यवस्था करें अन्यथा ताखों बालक वर्ष पूर्ति के पूर्व ही कालकविलत हो जाते हैं। इसका दायित्व माता विता पर है। पूर्व इतिहास यह बताता है कि माता: पिता के जीवित काल में सन्तान का चाय नहीं होता था और यदि किसी कारण वश किसी बालक की मृत्य होती थी तो वह राजा का पाप समका जाता था। इसकी अनेक कथायें हमारे प्राण अन्थों में भरी पड़ी हैं श्रीर यह वैज्ञानिक दृष्टि से ठीक भी है। शारीरिक श्रीर मानसिक खास्थ्य प्रजा के श्राधीन है। पर भरण पोषण, त्रावास, प्रवास राजा के आधीन है। पाठक कन्ट्रोल के जमाने से देख सकते हैं कि कितना खराब अन्न प्रजा को दिया गया है। ग्रखवारी समाचारों के श्रवसार श्रनेको पाणियों के प्राण पखेर ही उड़ गये। हमारे आचार्यों ने लिखा है, " त्राहार शुद्धी सत्व शुद्धिः " जैसा धान वैसी शान "यह लोकोक्ति अन्यशः सत्य है। जो चाहे अनुभव करके देख ले।

भारतीय चिकित्सकों ने " श्रोषधान विहारा-गामुपयोग: सुखावह: " का सिद्धान्त निर्णीत करके यह सिद्ध किया है कि श्रोषध, श्रन्न श्रोर श्राच-रण सुख कारक हों वही सेवन करना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

र विशेष निर्माता निर्माता निर्माहिये निर्मे स्त्रीर

भयानक

शिद्धा दी क सके। वार होना व्ये ऋषे ऋषे पियाँ ती हैं।

साधन

त रिम्म ते हो जिये हो र कार्य में से विश्व के ते हो जिये हो र कार्य में से विश्व के ते हैं कि कार्य में से विश्व के ते हैं कि कार्य में से विश्व के ते हैं कि तो है कि तो हैं कि तो है कि तो है

तेर सारा

पर देश के दुर्भाग्य से श्रौषध विदेशी, श्रन्न विदेशी, वस्त्र विदेशी एवं त्राचरण भी विदेशी हो गये हैं। पेन्ट पहनता है तो खड़े होकर पेशाब करना पड़ता है जिससे सारे मूत्र के छिटके जूतों श्रौर पैरों पर पड़ते हैं जिसकी श्रशुद्धि सारे घर में फैलती है। इसी तरह कमोड पर शीच फिरने का रिवाज चल गया है। घर के एक कोने में कमोड रक्खा रहता है और शीच होने के बाद मेहतर के न आने तक गन्दगी घर भर में फैलती रहती है। इस दुर्दशा को दूर करने के लिये फ्लैश के शौचा-लय चलाये गये हैं। यह व्यवस्था देखने में सुखद एवं सुन्दर प्रतीत होती है किन्तु सिस्टम श्रॉफ पाइप के खराब होते ही नरक निवास बना देती है और वह केवल घर को ही नहीं सारे नगर को दुषित कर देती है। यह अभारतीय विधियाँ नाग-रिक स्वास्थ्य को दिनोंदिन विकृत कर रही हैं। इसे जब तक दूर नहीं किया जायगा नागरिक जीवन स्वास्थ्य-प्रद नहीं हो सकता। इसीलिये महात्मा गांधी ने खेतों में ट्रेन्च बना कर शौच करने की विधि का प्रतिपादन किया था। इस नीति को प्रयोग में लाने से दो बड़े लाभ होते हैं। प्रथम उषा काल में उठकर मनुष्य घर से बाहर जाने का प्रयत्न करता है तथा द्वितीय ट्रेन्च बनाकर शौच फिरने से अपने और पड़ौसी के खेत को उरवरा बनाता है।

श्राज भूमि को उरवरा बनाने के लिये यह स्वाभाविक विधि को छोड़ कर श्रनेक रासायनिक खादों का उपयोग किया जा रहा है। जो कुछ दिन तक भूमि को उरवरा बनाने में सहायता करता है किस्मु धीरे धीरे श्रपनी ज्ञारीय प्रकृति से पृथ्वी को ऊसर बना देता है। एक बार एक रिशयन प्रशिकत्वचिर्स्ट ने हिन्दू विश्व विद्यालय में बताया था कि भारतीय कृषक श्रपठित होने पर भी परम्परा ज्ञान से परिपुष्ट हैं। वह श्रपने छोटे से पर नहीं पड़ेगा क्या ? यही नहीं, यह भी पर नहीं पड़ेगा क्या ? यही नहीं, यह भी पर नहीं पड़ेगा क्या ? यही नहीं, यह भी पर नहीं पड़ेगा क्या ? यही नहीं, यह भी पर नहीं पड़ेगा क्या ? यही नहीं, यह भी पर नहीं पड़ेगा क्या ? यही नहीं, यह भी पर नहीं पड़ेगा क्या ? यही नहीं, यह भी पर नहीं पड़ेगा क्या ? यही नहीं, यह भी पर नहीं पड़ेगा क्या ? यही नहीं, यह भी पर नहीं पड़ेगा क्या ? यही नहीं, यह भी पर नहीं पड़ेगा क्या ? यही नहीं, यह भी पर नहीं पड़ेगा क्या ? यही नहीं, यह भी पर नहीं पड़ेगा क्या ? यही नहीं, यह भी पर नहीं पड़ेगा क्या ? यही नहीं, यह भी पर नहीं पड़ेगा क्या ? यही नहीं, यह भी पर नहीं पड़ेगा क्या ? यही नहीं, यह भी पर नहीं पड़ेगा क्या ? यही नहीं, यह भी पर नहीं पड़ेगा क्या ? यही नहीं, यह भी पर नहीं पड़ेगा क्या ? यही नहीं, यह भी पर नहीं पड़ेगा क्या ? यही नहीं, यह भी पर नहीं पड़ेगा क्या ? यही नहीं, यह भी पर नहीं पड़ेगा क्या ? यही नहीं, यह भी पर नहीं पड़ेगा क्या ? यही नहीं, यह भी पर नहीं पड़ेगा क्या ? यही नहीं, यह भी पर नहीं पड़ेगा क्या ? यही नहीं, यह भी पर नहीं पड़ेगा क्या ? यही नहीं स्वर्ध भी यह स्वर्ध के वाल का स्वर्ध कर स्वर्थ कर स्वर्ध कर स्वर्ध

हल से तीन इश्च गहरी ज़मीन खोद कर शतादियों से भोजन सामग्री पैदा करके करोड़ों का भरण पोषण कर रहा है। हम नव वैज्ञानिक ट्रेक्टरों से गहरी जमीन खोद कर तीन वर्ष तक बढ़िया फसल लेकर जमीन की प्राकृतिक जीवनशक्ति को नष्ट कर देते हैं। क्या भारतीय कृषि विशारद इस प्रश्न पर गम्भीरता से विचार करेंगे। मनुष्य का शरीर ग्राम के ऊपर अवलम्बित है। श्रम्न पेटभर न मिलने से कदापि स्वास्थ्य ठीक नहीं रह सकता। यह राजा का कर्तव्य है कि वह प्रजा को पेट भर श्रम प्रदान करे। यह केवल कृषि सुधार से ही हो सकता है।

श्रन के साथ ही साथ जल का जीवनीय तखाँ में सर्वोच्च स्थान है। प्राण रत्ता के लिये उत्तम गुढ जल पर्यात मात्रा में मिलना परमावश्यक है। जल का शोधन जो आज हो रहा है वह खास्थ्यकी हिष् से उचित नहीं है। आज के बड़े २ नगरों मंजो जल शोधन का कार्य हो रहा है वह जल को जीवनीयशिक रहित कर देता है। कूप का जल पीने का जहां अभ्यास है वहां नल का जल आजभी लोग नहीं पीते स्रीर वह समभते हैं कि नल के जल में वल नहीं है। जल सेन्द्रीय पदार्थ है। आज के रासायनिकों ने अनेन्द्रिय पदार्थ मिलाकर उसे हल्का सा विषातमक बना दिया है। ऐसे जलको निरन्तर सेवन करने से प्रमुख्य की रोग चमता कम हो जाती है और दुर्भाग्यवश नल कहीं गल गया तो त्रास पास की नालियों का गन्दा जल मिलकर सारे जनपद को संकामक रोग से पीहित कर सकता है। दुःख तो इस बात का है कि सभ्य मनुष्य ने अप्राकृतिक जीवन को ही सर्वतिम मान रक्खा है। ऋौर प्रतिदिन उसका दास बत्ती चला जा रहा है। जरा सोचने की बात है कि जल संग्रहालय (वाटर वक्सी) का अब तिम कर्मचारी विना समभे बूभे टंकियों में अशीव कर्म करे तो उसका प्रभाव सारे जनपद के वास्त्रि संग्र ग्री की मह

TE

शत शुद्ध परी

होने के ह गन्द पहले कोते

प्राप्त

को :

कि जात जाने

करत महिं

जात

में उ

रखने की बात है कि युद्ध के समय कृत्रिम-जल-संप्रहालय पर यदि विपक्ती ने ऋधिकार कर लिया ब्रीर जल स्रोतों को काट दिया तो जनपद वालों की क्या दशा होगी ? आज हम अपने पिता, पिता-मह द्वारा वनाये हुए कूप, वापी, तड़ाग, पोखर बन्द कर रहे हैं। यदि यह बन्द हो गये तो संकट पहने पर भारतीय जनता की खेर नहीं। मेरी दृष्टि मं प्राकृतिक स्रोर कृत्रिम जीवन रच्चोपाय जो शताब्दियों से चले आ रहे हैं उनको स्वच्छ एवं गद रखने के साथ साथ नवीन पद्धतियों का भी परीक्षण किया जाय तो कोई हानि नहीं है।

श्राज वायु भी हम नागरिकों को बहुत, विकृत प्राप्त होता है। मकान बहुत समीप-समीप बनने से श्रास पास के मकानों की शुद्धि टीक तरह से न होने से गन्दगी बढ़ती ही जाती है। नगर पालिका के हरिजन सेवक जब हड़ताल कर देते हैं तय गन्दगी का दृश्य देखने ही योग्य होता है। पहले के जमाने में कृषक लोग नगर की गन्दगी को उठ। कर अपने खेतों में डाल कर पवित्र कर लेते थे। आज यह गन्दगी पुराने ताल, तलइयों को भरने के कार्य में लाकर सड़ाई जाती हैं जिस से मच्छर पैदा होकर जबर ऋादि रोगों को उत्पन्न करते हैं और उसे नष्ट करने के लिये डी. डी. टी. का व्यापार चलता है। त्राश्चर्य इस बात का है कि इधर मलेरिया दूर करने के लिये प्रचार किया जाता है श्रीर उधर नलों की टूँटियाँ खराब हो जाने से नल का पानी टपक टपक कर सील पैदा करता रहता है, और जहां सील होती है वहां मञ्जूर पैदा होते हैं, जहां मञ्जूर होते हैं वहां मलेरिया होता है। इस प्रकार रोग परम्परा चलाई

इस परम्परा को प्राचीनों ने नागरिक जीवन में उत्पन्न ही नहीं होने दिया। उन्होंने प्रत्येक व्यक्ति को शोच कत्य सिस्नाकर सदाचार का उपदेश

दिया त्रौर यह व्यवहार डाला कि प्रत्येक गृहस्थ अपने घर और गली को साफ करके कूड़े को रोड़ी पर डाले और रोड़ी के कूड़े को कृषक उठा कर अपने खेतों में डाले आँर कृषि भूमि की उरवरा शक्ति को बढ़ावें। इस परम्परा को जीवित रक्खा जाय तो नगर पालिका का खर्चा बच जाय श्रौर नगर भी श्रच्छी तरह साफ हो जाय। राज-स्थान के उदयपुर की नगर-पालिका ने इस प्रकार के मैले को उठाकर:गढ़ों में भर कर वैज्ञानिक रीति का खाद तैयार कर लिया है एवं यह खाद समस्त कुषकों में लोक प्रिय भी है। किन्त दीन कुषक इसका लाभ नहीं उठा सकते। श्राज तो यह सर्व सिद्ध है कि कन्ट्रोल लगा और माल मंहगा हो गया। यह प्रतिदिन का अनुभव आज हो रहा है। सरकार जब तक इस दृष्टि से व्यवस्था न करेगी कि गरीब से गरीब आद्मी प्राकृतिक चीज़ों का पूर्ण लाभ उठा सके तब तक जन साधारण का खास्थ्य सुधर न सकेगा।

स्वास्थ्य के लिये मानसिक परिस्थिति सुधा रना भी परमावश्यक है। जब तक मनुष्य को जीवनोपयोगी सामग्री सुलभ न होगी तब तक उसकी मानसिक स्थिति शान्तिपूर्ण नहीं हो सकती। किसीने ठीक कहा है " खस्थे चित्ते बुद्धयः संस्फुरन्ति "। इसलिये चित्तको स्वस्थ रखना शारीरिक स्वास्थ्य के लिये परमावश्यक है।

श्रायुर्वेद शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को रखने के लिये निम्न लिखित पथ प्रदर्शित करता है-

> नित्यं दिताहार थिहार सेवी, समीद्यकारी विषयेष्य सक्तः। दाता समः सत्य परः ज्ञमावान, श्राप्तोप सेवी च भवत्यरोगः॥

इस विधान में मनुष्य को स्वस्य रहने के लिये

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

व्दियों भरगा-रों से फसल ो नष्ट त प्रश्न

मिलने । यह ग्रन ही हो

शरीर

य तरवों म शुद । जल ही हिए नो जल **ोयश**िक प्रभ्यास प्रौर वह सेन्द्रीय व पदार्थ हे।वें रोग-

हिं गल दा जल वीड़ित हैं कि

सर्वतिम न बनती है कि

व निम त्रशीव वासियो

भी यार

श्राहार-विहार श्रोर प्रानिसक व्यवहार का बहुत खूबी के साथ स्पष्टीकरण कर दिया है। पर दु:ख है कि लोग अपनी शारीरिक और मानसिक कियाओं को विकृत करने के लिये कुछ तो विवश होकर उदर भरण के लिये शक्ति से अधिक परि धम करते हैं और कुछ अपनी शक्ति का सिनेमा श्रादि देखने में श्रापःयय करते हैं। अयोग, श्रात-योग और मिथ्यायोग से ही सारे शारीरिक और मानसिक विविध प्रकार के रोग पैदा होते हैं। श्रुतः जीवन को संतुत्तित रखकर चिरकाल तक मनुष्य को संसारीपयोगी बनना चाहिये। अन्यथा जीवन का कोई सार नहीं। इस विषय में प्राचीनों का आदर्श था कि:-

> शैश्वेऽभ्यस्त विद्यानां, योवने विषयेषिणाम्। वार्धक्ये मृनि वृत्तीनां, योगेनान्ते तनुं त्यजाम् ॥

यदि यह आदर्श आज फिर प्रचलित किया जाय तो लाखों करोड़ों शक्ति हीन बृद्धपुरुषों का कल्याण हो जाय। भारत के आचार्यों ने वर्णाश्रम धर्म जो स्थापित किया था वह यहां तो गुलामी के कारण नष्ट हो गया किन्तु योशेप ने एक अंश में अपना कर लाभ उठाया है। हमारे यहां के गुरु-कलों के स्थान पर रोमन केथोलिक्स के बोर्डिंग स्कृत हैं वहां विद्यार्थी शिशुकाल से लगाकर उच शिचा तक धार्मिक शिचा के साथ २ व्यावहारिक शिदा प्राप्त करता है। एवं वयस्य होने पर आजी-विका में लग जाता है और वचपन से ६० वर्ष की श्राय तक व्यावहारिक साफल्य प्राप्त कर रिटायर हो जाता है। शेष जीवन भ्रभण आदि करके सांसारिक लीला देखकर उपतीत कर देता है। हमारे देश में चारों आश्रमों का कैसा सुन्दर कम था। युवत्व प्राप्तितक गुरुकुलों में रह कर धार्मिक जीवन के साथ अर्थोपार्जनकारी विद्या का उपार्जन गृहस्थ-श्राश्रम में प्रवेश कर् श्रर्थकरी विद्या से सर्वे भकाणि पृष्यन्त, मा कश्चित् दुःखभाग् भवेत्।।

प्राथम में प्रवेश कर्टी विद्या से सर्वे भकाणि पृष्यन्त, मा कश्चित् दुःखभाग् भवेत्।।

Republic Domain Gurukul Kangn Collection, Haridwar करते थे एवं पूर्ण युवत्व के विकसित होने पर

गृहस्य का सम्यक् उपयोग करते थे श्रीर ठीक ५० वर्ष की आयु होने पर वानप्रस्थ आश्रम में प्रवेश करते थे। इस आश्रम में पुनः धार्मिक और संयमित जीवन निर्वाह कर देश देशान्तरों का पर्यटन करते थे स्रीर स्रपने ज्ञान विज्ञान के अतु-भव से सांसारिक जीवों का उपकार करते थे। अशक होने पर लगभग ७४ वर्ष की आय में संन्यास ग्रहरा कर आत्मविज्ञान का परिशीलन करते थे। किसी ने ठीक कहा है:-

पूर्वे नार्जिता विद्या, द्वितीये नार्जितं धनम्। त्तीये नाजिता कीत्ति, चतुर्थे किं करिष्यति॥

ग्राज इस पद के अनुसार हमारे जीवन की दुर्दशा हो रही है। पहले जीवन में अंग्रेजी ढंग की केवल गुलामी करने की शिद्धा मिलती है जिससे युवत्व के विकास होने तक शरीर खोखला हो जाता है, फिर राम २ कर नौकरी मिल गई तो कठिनता से गृहस्थी का निर्वाह किया जाता है फिर भला तृतीयावस्था में कीर्ति प्राप्त करने का कहां अवसर है। प्रथम तो ४० वर्ष की आयु तक पहुँचते २ खर्ग गमन का समय त्राजाता है त्रीर यदि दैवात् बच गये तो श्री शङ्कर के कथनानुसार श्रंगं गिलतं पलितं मुडं, दशनविहीनं जातं तुंडम्। वृद्धो याति गृहीत्वादंडं,तद्पि न मुअत्याशा पिंडम्।

वाली दशा होती है। यदि भगवान दया करें और हमारे देश के नेताओं को सद्बुद्धि दें कि वे समयोचित परिवर्तन के साथ वर्णाश्रम को पुत देश में प्रचलित करें जिससे जनता के स्वास्थ्य की पूर्ण रचा हो सके, अन्यथा व्यर्थ कन्ट्रोल और अन कन्ट्रोल से देश की दशा सुधरेगी नहीं चाहें हम कितना भी नीचे लिखे श्लोक के अनुसार पुकार करते रहें:-

सर्वेऽपि सुखिनः सन्तु, सर्वे सन्तु निराम्याः।

20 2

प्रश्न ४. नया स्थ

उत्तर भी एक मधु या ।

**त्रायुर्वेदी** 

राज

₹**स**व

माज्ञिक किपता ( पोत्तिक

क्षात्रक ह

36 36 36 36 36 36 36 36 36 36 36 36 36

स्तस्भ सम्पादक— रघुवीरप्रसाद त्रिवेदी आयुर्वेदाचार्य पो० पुरदिलनगर ( अलीगढ़ )

सूचना - सभी प्रश्न पुरदिल नगर के पते पर पूछने चाहिये।

**एन ४-स्वास्थ्य की दृष्टि से मधु ( शहद ) का** नया स्थान है ?

उत्तर- त्रापका प्रश्न बहुत ही छोटा होते हुए भीएक विस्तृत विवेचना की अपेचा रखता है। ग्धु या शहद के बिना अधिकांश अौषधियों का ग्रायुर्वेदीय वा तिब्बी विधि से प्रयोग सम्भव नहीं

राजनिघरादु में मधु के निम्न पर्याय दिये हुए

मधु चौद्र' माचीकं माचिकं कुसुमासवम् । पुष्पासवं सारघं च तच्च पुष्परसं स्मृतम् ॥ इसकी निम्नाङ्कित जातियाँ बतलाई जाती हैं:

१-माचिक, २-भ्रामर, ३-चौद्र, ४-पौत्तिक, ४-छात्रक, ६-ग्रर्घ, ७-ग्रौहालक तथा - द-दाल

ये जातियाँ मधु के स्वरूप की दृष्टि से हैं। मातिक ताम मधु तेल के वर्ण का होता है। चौद्र किएल (ब्रॉउन) रंग का होता है। घी के समान गीतिक और श्वेत वर्ण का स्नामर पाया जाता है। वाजक हलके पीले रंग का होता है। श्रार्थ पिङ्गल

वर्ण का होता है। श्रीहालक सुनहरी तथा दाल पाटला के रंग का हुआ करता है।

स्वास्थ्य की दृष्टि से मधु का स्थान जानने वाले की उसके निघगद्रक गुणों का ज्ञान अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुआ करता है। हम राजनिघएट से उन्हें अविकल रूपमें उपस्थित करते हैं-

> कशायानुरसं रूचं शीतलं मधुरं मधु। दीपने लेखनं बल्यं व्रण्रोपण्मुत्तमम्।। सन्धानं लघु चतुष्यं स्वयं हृद्यं त्रिदोषनुत्। ञ्जि हिक्का विषश्वासकासशोषातिसारजित् ॥ रक्तिपत्तहरं प्राहि कृमितृगमोहहत्परम्।

कि शहद चखने में मीठा होने पर भी इसका त्रानुरस कपाय है। यह रूक्ष, त्राग्निपदीपक लेखन, बलकारक, व्रण का रोपणर्सा, हड्डी जोड़ने वाला, हलका, नेत्रों के लिए लाभदायक, आवाज को उठाने वाला, दिल में दम डालने वाला और वात, पित्त श्रीर कफ तीनों के श्रलग श्रलग वा एक साथ दूर करने वाला, वमन, हिचकी, विषमयता, द्मफूलना खाँसी, तपेदिक, अतीसार और रक्ति को हटाने वाला है। यह संग्राहक है। पेट के कीड़ों को मारता है, प्यास को बुआता है स्रोर मोहावस्था को दूर कर देता है।

ायाः। मवेत्।।

ठीक म में और

का

श्रनु-थे।

यु में ीलन

ति ॥

ा की

ग की

जससे

ग हो

ई तो

फिर

कहा

तक

ग्रीर

रुसार-

डम्।

डम्॥

। करें

हें कि

प्न:

य की

ग्रोह

चाहें

नुसार

मधु की जो जातियां ऊपर गिनाई गई हैं उस के अनुसार—

पैच्छित्यास्वादुरूपवाद्श्रामरं गुरुसंज्ञितम् । श्रामरं कुरुते जाड्यमत्यन्तं मधुरं च तत् ॥ जौद्रं विशेषतो ज्ञेयं शीतलं लघु लेखनम् । तस्माल्लघुतरं रूचं माचिकं प्रवरं स्मृतम् ।।

सफेद रंग का भ्रामर नामक शहद पिच्छिल श्रीर श्रिधिक स्वादिष्ट होने के कारण भारी माना जाता है। श्रतः यह श्रत्यधिक जडता कर देता है। चौद्र हलका ठएडा तथा लेखन गुण वाला है। मा-चिक चौद्र से हलका श्रीर कच होने से प्रवर माना जाता है। श्रथांत् श्रीषधि वा श्रनुपान की दृष्टि से हमें सदैव माचिक नामक तैलवर्ण मधु का ही व्यवहार करना चाहिए ऐसा उपरोक्त विधान से इङ्गित होता है।

शहद का विश्लेषण करने पर इसमें निम्न पदार्थ पाये जाते हैं:—

जल—१४ से २२ % विभूति— $\frac{3}{5}$ , से  $\frac{4}{7}$ , %

यह विभूति (राख) गुद्ध शहद होने पर सदैव चारीय होती है पर यदि उसमें चाशनी मिली होती है तो प्रति किया उदासीन होती है। विभूति में फास्फेट्स, मेंगानीज़ और कभी कभी बोरेट्स मिलते हैं।

साधारणतः शहद में फार्मिक श्रम्ल पाया जाता है। प्रोटीनें १% से कम रहती हैं। इसमें ग्लूकोज़ श्रौर फक्टोज ये दोनों ही शर्कराएँ पाई जाती हैं। १-३% तक सक्षोज भी मिल सकता है। डैक्स्ट्रीन्स भी इसमें मिल जा सकती हैं। ग्रुद्ध मधु में प्रकटोज श्रौर ग्लूकोज की श्रजुपात १०६ से १०६: १०० मिलता है जबिक नकली शहद में १०० से कम: १०० पाया जाता है। श्रग्वीच के नीचे देखने पर ग्रुद्ध मधु में पराग के कण (पौलिनग्रेन्स) मिलने श्रावश्यक हैं। छानने के बाद भी मिलते हैं।

मधु में विविध पौष्टिक शर्करात्रों के अतिरिक जीवनीय तत्व भी पाये जाते हैं। इसका सबसे महत्व का गुण है कि वह जिस भी श्रोषि द्व के साथ मिलाकर दिया जाता है उसी के गुए की वृद्धि कर देता है। योगवाही इसी कारण मधु कह लाता है। यह ठएडा है स्वादिष्ट है और मधुर है इस कारण पित्त को शान्त करता है लूकी तपन से बचाता है श्रान्तिहर लेता श्रीर शरीर के जला भाव की पूर्ति करके प्यास की बुआ देता है। इस की रूचता, लेखन गुण की प्रखरता त्रीर दीपन होने के कारण यह कफ का निस्सारक तथा कफ दोष को दूर करता है। यह कहने के लिए थोब वातकारक है इसी कारण वात के महावेग में इस का उपयोग नहीं करते परन्तु साधारण वात रोगे में इसका उपयोग बहुत सरलता के साथ कर लिय जा सकता है।

दोषों का विचार कर दूष्य की त्रोर बढें तो सर्व प्रथम हमें इसका स्रोतो विशोधन गुण नहीं भूलना चाहिए यह स्रोतों को ग्रुद्ध कर देता है। यस संवाहक स्रोतों की ग्रुद्धि के द्वारा रक्त का प्रसादन करता हुत्रा चर्म के श्रनेकों विकारों की प्रसादन करता हुत्रा चर्म के श्रनेकों विकारों की दूर कर देता है। यह कृमिनाशक होने के कारण यदि इसको सवेरे जल के साथ पिया जावे तो श्रा तों के कीड़ों को मार कर त्रात्र के प्रसादभाग रह के ग्रुद्ध कप में बनने में सहायता करता है। रह जब ग्रुद्ध बनेगा तो रक्त भी ग्रुद्ध होगा त्रोर स्वर्ध प्राणी का वर्ण निखर जावेगा, इसी से भाविमिश्र के इसे वर्ण्य संज्ञा प्रदान की है। स्रोतोविशोधन के इसे वर्ण्य संज्ञा प्रदान की है। स्रोतोविशोधन के कारण ही यह श्वास कास त्रीर स्वरभेद तथी कारण ही यह श्वास कास त्रीर स्वरभेद तथी कारण ही यह श्वास कास त्रीर स्वरभेद तथी कारण ही यह श्वास कास त्रीर स्वरभेद तथी

शुद्ध रस और रक्त का परिणाम विचारों की शुद्ध में होता है श्रोर इस का मेशकर गुण सार्थ हो जाता है। रस रक्त से मांस उपचित करने में भी का श्रच्छा हाथ रहता है श्रतः स्वस्थ व्यक्ति कर्म

से पीड़ित जाता है। करता है यह व ग्रीर की को पुछ व जितना मह

कह दिया

क्रिया ठी

करने में स् रोधी शास्ति वरण तय्य का उपयोग है। तथा कृष है।

शरीर

रीक करने

विकोजन देता है। जि काल में उर या। हर ह स्ती कार दोतलें स्त्री

जहां व हलके तेजा माकृतिक कोमल तम एकत्र होत कोज़ का आकर है है हमारी

इस अर्थात् अ मिलने से इमने श्र तिरिक्त का सबसे षधि द्रव्य गुण की मधु कह मधुर है की तपन

के जला है। इस गौर दीपन था कफ ए थोडा

में इस ात रोगों कर लिया

र बढें तो गुगा नहीं (देता है। रक्त का हारों को न कारण

तो श्रा भाग रस । रस र स्वस्थ विमिश्र ते

गोधन के भेद तथा

गरों की ग सार्थक ति मंमधु क्त कर्ज मेगीइत नहीं होता और उसका अम भी दूर हो स्वार है। पेशी श्रीधित्य रोकने में यह अच्छा कार्य करता है।

यह कफ का होने से मेद सञ्चय को रोक कर ग्ररीर की सुन्दरता नष्ट नहीं होने देता। ऋस्थियों हो पुष्ट करने तथा श्रस्थिसन्धान के लिए इसे जितना महत्व का स्थान मिला है वह पहले भी कह दिया गया है। मज्जा धातु पर इस की क्रिया ठीक होती है जिससे यह रक्त निर्माण करते में समर्थ होता है तथा इसकी दूषकता वि-तथी शक्ति श्वेतकणों के स्त्रजन के लिए शुभ वाता-क्रण तथ्यार करती है। चत चय रोकने में भधु-हाअयोग अञ्जा है। गुक्र का भी यह परमवर्द्धक है तथा ग्रुक शक्ति बढ़ाने वाला होने से ही यह

शरीर के मैटाबोलिज्म ( चयापचय किया ) को रीक करने में यह अच्छा भाग लेता है। यसत् को किंकोजन राशि प्रदान करता ऋोर उसे स्वस्थता ता है। जितना आज ग्लूकोज़ का प्रचार है प्राचीन का में उससे कहीं ऋधिक उत्तम मधुका प्रचार ण। इर घर में मधु का रखना श्रनिवार्य-सा था,। शिकारण आज भी गाँव गाँव में मधु से भरी शेततें और शीशियाँ पाई जाती हैं।

महां ग्लूकोज़ का निर्माण आटे पर गन्धक के लके तेजाव की किया से होता है वहां हमारा भाइतिक जीव तत्वों से युक्त प्रकृति के अन्द्र श्रीर कोमल तम पुष्पों में सञ्चित पदार्थ मिक्खयों के द्वारा कित्र होता है त्रोर मधु कहलाता है। यह ग्लू-कोज़ का भएडार और अनेक गुणप्रद पदार्थों का की यह हमारी जठराग्निको प्रवल करता है स्मारी भूष और रुचि बढ़ती है।

स का एक गुण है अतीसार को रोकना भणीत् आंतों को बल प्रदान करना। आंतों को बल मित्रने से मनुष्य पुष्ट होता चला जाता है।

का सेवन रोक दिया तभी से

हमारे शरीर का विनाश हो गया। पूज्य महात्माजी ने इसका महत्व समभा, उन्होंने जल में शहद डाल कर लेना अथवा नींबू का रस जल और शहद इन का उपयोग लाभदायक बतलाया और इसे प्राकृति-क उपचार माना। शहद की जीवनशक्ति को विनो-वा ने भी स्वीकार किया है। वे ऋपने दैनिक भोजन में दही श्रीर शहद का ही उपयोग करते हैं। गांधी भंडारों में शुद्ध कमल-मधुकी विकी की व्यवस्था श्रोर कांग्रेस सरकारों द्वारा मधुमित्तकापालन पर पर्याप्त व्यय करना बतलाता है कि शहद की महिमा से राजा से रंक तक सभी प्रभावित हैं। साधारण मिठाई जहां पेट में सड़ा करती है वहां मधु उस सङ्गंध को नष्ट करके मानवी-जीवन का अभृतपूर्व प्रभाव प्रगट करने की सामर्थ्य प्रदान करता है।

प्राकृतिक चिकित्सक चारीय पदार्थों के पर-मोपासक हैं वे रक्त में अम्लद्रव्यों की खपत नहीं चाहते। ग्लूकोज का निर्माण स्वयं गन्धकाम्ल से होता है त्रोर वह त्राध्मान कारक है। मधु की विभृति की क्षारीयता का इम उल्लेख कर चुके हैं।

यह बवासीर, प्रमेह, मन्दाग्नि को दूर करने वाला है।

प्राचीन काल में मधु से शर्करा निकाली जाती थी और माध्वीसिता कहलाती थी। यह मधु के गुणों से युक्त होती है।

यदुगुणं यन्मधु प्रोक्तं तदुगुणास्तस्य शर्करा। विशेषाद्वलवृष्याश्च तर्पणः चीणदेहिनाम्।।

ग्लूकोज़ के भक्तों को यदि श्रोषधि निर्माता एक २ पावके पैकिटों में मधुसिता प्रदान करें तो चमत्कार हुए विना न रहेगा।

मधु पर बहुत अधिक गवेषणा प्राचीन आचा-योंने कर दी है उसके अनुसार—

नवं मधु भवेत्स्थील्यं नातिश्लेष्मकरं परम्। देहस्थील्यापद्दं प्राहि पुराणं मधुकेखनम्।।

## Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri क्या आप दाला का रहा करना चाहते हैं ?

- १. ऋति गरम चाय, दूध, एवं भोजन न लेवें।
- २. ब्राईस्कीम और वर्फ ब्रादि का सेवन अधिक न करें।
- ३. गरम दूध, भोजन लेकर तुरन्त शीतल जल न पीवें।
- थ. तेज नमक न खावें, अन्यथा दांत मिलन हो जाते हैं। और देह से नमक को बाहर फैकने का आवश्यक कार्य करना पड़ता है।

दांतों की संधियों को बार बार लकड़ी या पीन से न कुचरें। अन्यथा संधि मुक्त होती हैं फिर दांत ढीले होजाते हैं।

पक्वं दोपत्रयझं मधु विविधरजाजाङ्यजिह्नामय।दि-ध्वंसं

धत्ते च रुच्यं बलमतिधृतिदं वीर्यवृद्धि विधत्ते । अयं चेदामगुरमामयपवनरजापित्तदाहास्त्रदोषमात-न्वानं विशोषं जनयति नयति ध्वंसमण्डाङ्गवृद्धिम् ॥

मधुका बाह्य उपयोग भी है— अच्छे मधु से भीगी पट्टी फोड़े पर, कटे पर, खून निकलने पर बांध देने से तत्काल पीड़ा शान्त होती और दाह रुक जाता है। नेत्रों में इसे लगाने से नेत्राभिष्यन्द दूर हो जाता है।

उष्ण करके मधु को लेना निषिद्ध कहा गया है क्योंकि किर उसकी जीवनीय शक्ति तिरोहित हो जाती है और वह चासनी से अधिक गुणकर नहीं रह जाता। प्राकृतिक पदार्थ का मजा तो उसे प्राकृतिक रूपमें ही लेने पर होता है। अंगूरों में जो आनन्द योही खाने में है उवाल कर लेने में वह नहीं।

त्राशा है, इतने हमारे कथन से त्राप को पता चला होगा कि मधु का मानव स्वास्थ्य की दृष्टि से क्या स्थान है। दांत शिथिल होकर चलते हों, मस्हें र रक्त अथवा पूय त्राता हो ऐसी त्रवस्थामंकको दातून न करें। एवं मसूड़े को बलवान को वाले मंजन का उपयोग २-३ बार करते रहे।

- ४. अधिक पान न खावें अन्यथा चूना दांतों को खा जाता है।
- ६. तस्वाखू चूना मिलाकर न खाये।
- ७. ऋधिक बीढ़ी सिगरेट न पीवें।
- ्. श्रिष्ठिक शकर, गुङ्, मिठाई न खावें श्रम्य दांत जल्दी ही गिर जायँगे।
- ६. अधिक कब्ज या अपचन न होने देवें।
- १० रोज खुबह दांतों को दत्न और मुलायम थे।
  मंजन से अच्छी तरह घिस कर साफ करें।
  दत्न के उपयोग से मस्टें दट बनते हैं। वं
  मंजन दांतों को उज्ज्वल और स्वस्थ बनाता है।
  जीभ को साफ करता है तथा कएठ में से का
  को निकालता है।
- ११. मंजन कठोर कण्युक्त (नमक के कण व कोष्कें के कण्) न लगावें अन्यथा दांतों की सफेरी १ २-४ वर्ष में घिस जाती है।
- १२. रात्रि को सोने से पहले अञ्जी तरह कुले कर मुंह साफ करले।
- १३ बुखार रहने पर दत्न का प्रयोग न करें।
  किन्तु मुलायम दंत मंजन से दांतो को दिन है।
  २ मर्तवा साफ करते रहें।
- १४. दांतो पर मैल जम गया हो तो कुछ दिनों तक कपूर मिला हुआ एरएडतैल लगाकर दांते को रोज साफ करते रहें।
- १४. दांतो की रचा के लिए दंत प्रभाकर प्रजी सर्वोत्तम है।
- १६. दांतों का सर्वनाश करने के लिये ब्रुश हैं।

वेदों जीवित र सिं के व भूमग्डल सौ वर्ष से धा। जो ऋ करते थे, वे ग्रह्मचारी ध पह पाञ्च भं त्रधिक व कि समर पितामह वे उस अवस पितामह ह ससे सह लयुवको भी कोई गाही है, भारत भी भारती मंडिकल विकवायाः र्घ तथा । में ग्लैक्सों में बटर, व

बिस्कुट, गे

स्थान पर

न्स चाक

स्मिन वा

सुविधायें

# मलेरिया का वैदिक उपाय

ते॰ श्रीयुत विश्वप्रिय शास्त्री, भाष्याचार्य, प्रभाकर, साहित्यरत, उपाचार्य गुरुकुल मज्जर ( रोहतक )

वेदों में "जीवेम शरद: शतम्" सो वर्ष तक बीवित रहने की प्रार्थना की गई है। वास्तव में हिं के ब्रादि में महाभारत पर्यन्त जब कि समस्त भगाइल में वैदिक आदेशों का पालन होता था। मीवर्ष से पहले मरना अकाल मृत्य समका जाता ॥। जो त्रड़तालीस वर्ष तक ब्रह्मचर्य ब्रत का पालन बत्ते थे, वे मृत्युञ्जय कहलाते थे, वे श्रेष्ठातमा आदित्य अवारी ४०० सौ वर्ष पर्यन्त जीवित रहते थे। उनका ए पश्चमौतिक शरीर वज्रसार फौलाद से भी कहीं अधिक कड़ा होता था। महाभारत में लिखा है हि समरांगण में पड़े ऋाजनम ब्रह्मचारी भीष्म ितामह के शरीर में तीर घुसता न था, वह भी स अवस्था में जब कि भीष्मजी संसार के वितामह हो चुके थे। परन्तु आजकल की अवस्था सते सर्वथा विपरीत दिखाई देती है। आज लयुवकों के स्वास्थ्य सराब हैं डाक्टरों, वैद्यों की मी कोई कमी नहीं है। ऋषितु वृद्धि ही होती गही है, श्रोषधियाँ भी प्रचुर मात्रा में सुलभ हैं। भारत की श्रौषधियों के साथ ही विदेश से भी भारतीयों के लिये आहारोपयोगी वस्तुओं को मेडिकल साइन्स के नाम से भारतीय डाक्टरों से किवाया जा रहा है। ब्रिटेनने माता के अमृत सम ध तथा पौष्टिक गाय अगर भैंस के दूध के स्थान मालेक्सों, चाय काफी, मक्खन नवनीत के स्थान वेवटर, वीजिटेबल तेल, रोटी नाश्ता के स्थान पर मिन्द्र, गेहूं, चावल के स्थान में बार्ली, शकर के क्षान पर खुकोज़, डी मिठाइयों के स्थान पर लैमन क्ष बाकलेट, मुद्गयूष मग्ड के स्थान में स्रोवल्टीन मिन्न वाटर आदि आदि बिकवा कर अनेक सुविधायें उत्पन्न कर दी हैं।

ों, मस्हें हे

स्थामंक होर वान वनाने जरते रहें।

दांतों को

वें श्रन्यधा

लायम श्रेष्ट

नाफ करें।

नते हैं। इंत

बनाता है।

में से कफ

ग व कोयले

की सफेदी

रह कुल

ग न करें।

हो दिनमें

दिनों तक

गकर दांती

कर मंज

वें।

रोगावस्था मं वायु परिवर्तनार्थं काश्मीर, शिमला, मंसूरी, नैनीताल, दार्जिलिङ्ग न जाकर अमेरिका, फ्रांस, होलीवुड, ब्रिटेन, स्वीटजरलैएड जा सकते हैं। परन्तु पूर्ण स्वास्थ्य नहीं हो पाता। जितनी भी सुविधायें बढ़ती जाती हैं रोग उससे भी अधिक बढ़ते जाते हैं। आज मलेरिया ज्वर का प्रकोप देश में उन्ने पैमाने पर है। इसके समान कोई अन्य भयङ्गर रोग नहीं है, जिससे इतनी मृत्यु होती हों। इस समय प्रति वर्ष मलेरिया ज्वर से १०,००,००० (दस लाख) व्यक्तियों से कम नहीं मरते होंगे। अभिनव साइन्स में औषध आदि की पर्याप्त सुविधाओं में भी मलेरिया ज्वर से बचने के जिये कोई उपाय नहीं निकाला।

केवल कुनैन ही को मलेरिया ज्वर से बचने के लिये रामबाण श्रीषध माना है। कुनैन का प्रचार इस समय इतना बढ़ गया है कि वात पित्त कफ श्रादि को कुच्छ देखना नहीं। जाड़े से ज्वर श्राये, दो कुनैन। कितने तो जाड़े श्रादि को कुच्छ भी नहीं देखते।

जिसके पास कुनैन की गोली है वह अपने
आप को डाक्टरों का भी डाक्टर वैद्यों का भी
वैद्य मानता है। परन्तु इससे उत्पन्न दोषों को
नहीं देखते। साधारण तो क्या कोई कोई तो
डाक्टर भी इसके भयङ्कर दोषों पर ध्यान नहीं
देते। पित्त प्रकृति वाले रोगी को कुनैन विष का
काम देती है। पेलोपैथिक चिकित्सक विचार क्यों
करें? उनके यहाँ वात पित्त कफ रोग के कारण
ही नहीं हैं। यदि कुनैन को "टाइफाइड" में दे
दिया जाय तो तुरन्त सरसाम होकर मृत्यु समीप
आजाती है। पुनः यमराज का सहोदर कहलाने

वाला आयुर्वेदिक चिकित्सक भी कुच्छ नहीं कर सकता। कुनैन के सेवन से गर्मी बढ़ जाती है। नितराम सेवन से अनेकों बहरे होगये, और होते जाते हैं। पुनरिप कुनैन का प्रचार बढ़ ही रहा है।

श्राज एलोपेथिक डाक्टर महोदय से यदि
मलेरिया से बचने का उपाय पूछा जाय तो वह
कुनैन का सेवन श्रीर मच्छरों से बचना श्रेष्टतम
उपाय बतायेंगे। कुनैन सेवन से प्रथम तो उपरोक्त
दोषों से बचने की सोचनी पड़ती है। पुनरिष
महनाई का कारण साधारण मनुष्य का तो कहना
ही क्या, बड़ों बड़ों को तो समय पर नहीं मिलती।
रही मच्छरदानी की बात रात्रि को शयन समय में
ही मच्छरदानी लगाई जा सकती है। दिन में कैसे
बचाया जाये?

मलेरिया, मच्छर से पैदा होता है, यह बात भी पर्याप्त अन्वेषण के उपरान्त वर्तमान साइश्स इस रहस्य को खल्प समय से ही जान पायी है, सर्व प्रथम डाक्टर Lover ने सन् १८६० ई० में और डाक्टर रैस ( Ras) ने १८६४ ई० में खोज कर निकाला है, जिसको ६४ और ६० वर्ष हो ही पाये हैं, तभी से मच्छुरों के कम करने तथा कुनैन के सेवन के पीच्छे पड़े हैं, परन्तु मलेरिया कम नहीं हुआ। भादपद आध्विन मास में तो बहुत अधिक प्राय: इसी के रोगी मिलेंगे। मलाया और स्थाम में बहुत अधिक मलेरिया होता है। भारत के बङ्गाल और मद्रास में भी बहुत भयङ्गर रूप में मलेरिया चलता है, इसी प्रकार अन्य प्रान्तों में भी।

भारतीय श्रायुर्वेद को चिकित्सा दोत्र में बहुत कँचा स्थान है। यह वैद्य लोग ही नहीं डाक्टर भी स्वीकार करते हैं।

लैपिटनैन्ट कर्नल सर पी० ल्युकिस एम० डी० एम० आर० सी० एस० का कथन है कि अभी हम लोगों को भारतवर्ष से औषधियों तथा चिकित्सा विधि में बहुत कुच्छ सीखने की आवश्यकता है। शक्तों की प्रशंसा में मिसेजू मांलग ने लिखा है कि वैद्यों के तीदणधार शस्त्र खड़े वाल चीर सकते थे।
हिन्दू सर्जन पूर्व से ही टेढ़े नाक कान की
किया करते थे, जिसकी नकल अब हम लोग भी
कर रहे हैं।

डा० विलियम हएटर।

सुश्रुत संहिता में श्रानेक ऐसे शहय कर्म है जिनको श्राधुनिक लोग स्वप्त में भी न-जान सकी। (एक श्रमेरिकन डाक्टर)

भारतीय उच्चतम फिजीशियन त्रौर सर्जन थे। ( इतिहासन्न एलफिस्टन)

त्रायुर्वेदिक ग्रन्थों के निर्मान्त विस्तृत गरी विज्ञान को देख कर मुक्ते विस्तय जनक आर्था हुआ। (डा० रुडाल्फ हर्वन)

हिन्दु कविराज ऐलोपैथिक का मुकावला करें हुये अपनी विजय पताका आज साभिमान उग्ने। सामर्थ्यवान् हैं।

(डॉरोथिया चैप्तिन)

यदि आज के डाक्टर अपने फार्मोकोपियां आधुनिक औषधियों को छोड़ कर केवल चर्छ की विधि से ही अपने रोगियों की चिकित्सा करें तो कब खोदने वालों का काम हल्का हो जाया और संसार में रोगों से प्रसित रोगी भी कर दिखाई देंगे।

(सर ल्यूकस)

जब भारतीय इतने ब्युत्पन्न हैं तो इन्होंने मलेखि के मूलकारण का अन्वेषण क्यों न किया है सी ही इसका वैदिक साहित्य में वर्णन मिलना वाहित साहित्य में इसका वर्णन मिली है, परन्तु भारतीयों ने वेदों का पढ़ना छोड़ कि है। जब से वैदिक साहित्य का अध्ययन ही तब से नवीन आविष्कार पाश्चात्य विज्ञान के ना पर होने लगे। जैसा कि प्रसिद्ध डा० पम पर होने लगे। जैसा कि प्रसिद्ध डा० पम के इसकी लगे होता के स्वाह्म के विचारों से स्पष्ट प्रतीत होता ही इसकी होता के अध्ययन ही कि यह जान ही होता के साह्य ने लिखा है कि यह जान ही आश्चर्य हुआ कि भारत देश के ऋषि मुनि कि आश्चर्य हुआ कि भारत देश के ऋषि मुनि कि विचारों देव प्रतीत होता है।

सहस्रों व विषा है जि स्राधुनिक देखिये

मञ्जूर क प्रतेः भिन्

(ते)
नाश करते
विभिन्न प्र
(कुषुम्भम्
हे(यः) जे
का स्थान के
यह वर्ष
के पास से
वे मच्छर
उन दो
है। कांटों
गत देता

मन्द्र से या नहीं ? व मन्द्रा उप वैधा रोगी भनेकों उप

श्रीर विष

मञ्जूर सर्वे भणवा विद्र भूगी तक में संसार

खा है। अथर्व स्ट्रिस

तथा

सकते थे।
सहस्रों वर्ष पहले वह प्रशंसनीय अन्वेषण कर
कान रीहे
ला है जिसको हम लोग भूल से अपना और
लाग भी हिला है जिसको है ।
ब्राह्मिक समस्र लेते हैं।
देखिये अथवेवेद के इस मन्त्र में मलेरिया के
हिएटर।
एय कमें।
पूर्व स्थामि श्रद्ध याभ्यां वितु द्रायसि।

जान सकेंगे।

ाक्टर)

संजन थे।

**त्र्रटन**)

स्तृत शरीर

क ग्राश्चर

हबेल)

ाबला करते

ान उठाने में

देशिन)

र्तिको पिया में

वल चर्क

कित्सा कर

हो जायेगा

ी भी का

यूकस)

नि मलेखि

या ? साध

ना चाहिं

र्णन मिलत

छोड़ हिंग

ध्ययन व्हर

ज्ञान के ता

एम. एव

होता है।

जान की

उनि कितं

रदर्शिता है

मन्हर का वर्णन इस प्रकार सिलता हू— प्रतेश्रणोमि श्रङ्के याभ्यां वितु दायसि । भिनिश्च ते कुषुम्भं यस्ते विषधानः ॥ (श्रथवे०२।३२।६)

(त) तरे (श्रङ्गे) दोनों कांटों को (श्र्यामि)
गार करता हूं (याभ्याम्) जिन से तू (वितुदायिक्त)
विभिन्न प्रकार से काटता है तथा (ते) तेरी
(इपुम्मम्) उस थैली को (भिनिद्मि) भेदन करता
है(यः) जो (ते) तेरा (विषधानः) विष के रखने
ग स्थान है।

यह वर्णन मच्छर का है। मलेरिया के डाक्टर वेपास से यदि मच्छर की तस्वीर उठा कर देखें वेमच्छर के मुख पर दो कांटे मिलेंगे।

उत दोनों के बीच में एक विष की थैली होती है। कांटों से शरीर को काटता है स्त्रीर विष माल देता है। इसी प्रकार सर्प भी काटता है और विष माल देता है। इसी प्रकार सर्प भी काटता है और विष उगल देता है। प्रश्न यह होता कि काइ से बचने का कोई उपाय भी बतलाया है महाई! वर्तमान विज्ञान मच्छर से बचने का कोई का कोई अवा उपाय श्रव तक नहीं दूंढ़ सका है। मच्छर वा रोगोत्पादक रुमियों के नष्ट करने के लिये श्रवेश उपाय काम में लाये जाते हैं, परन्त जिससे का संवा नष्ट हो जाये श्रथवा उत्पन्न ही न हो अपना विद्यमान होते हुये न काई ऐसा कोई उपाय संसार के समन्न मच्छरों से बचने का उपाय विश्व है।

अथवंदेद में लिखा है—
न्द्रस्य या मही इपत क्रिमे विश्वस्य तर्हणी
तया पिनिध्म सं क्रिमीन दूपदा खल्वां इव
( अथवं० २-३१-२ )

"यज्ञ की जो बड़ी भारी विदारण करने वाली समस्त फैलने वाले रोगों के कृमियों की विनाश-कारिणी शक्ति है, उससे ऐसा पीस कर विनाश करूं जिस प्रकार पत्थर की शिला चक्की में चनों को पीस डालती है"।

पदार्थ विद्या से यह बात सिद्ध हो चुकी, साथ ही अभिनव विज्ञान वेत्ता भी इस बात से सहमत हैं कि किसी वस्तु का अभाव नहीं होता अपितु रूपान्तर ही हो जाता है; अग्नि में जला हुआ पदार्थ भी अवान्तर रूप में रहता ही है। आर्थों का यज्ञ वड़े ही महत्व की वस्तु है। इस में जले हुए घृत गिलोय, तुलसी, जायफल, कर्पूर आदि पदार्थ मलेखिया की वायु के संशोधक हैं। देखा गया है कि सूद्म वस्तुयें अधिक उपयोगी सिद्ध होती हैं। लोहा और स्वर्ण खाना लाभदायक नहीं परन्तु लोह भसा और स्वर्ण भसा मनुष्य के शरीर को लोहसार मय तथा स्वर्ण के समान प्रदीसमान बना देती है।

होमयोपैथिक श्रौषधियाँ श्रधिक सूदम रूप होने से शीघ्र लाभपद होती हैं। लाल मिर्च समूची सूंच लीजिये कुछ नहीं होगा, पग्नतु श्रिप्त में डालने से इतनी तीव्र गन्ध निकलती है कि दूर देश में स्थित व्यक्ति को भी मालूम हो जाता है कि कोई मिर्च फूंक रहा है श्रोर छोंकने लगते हैं।

तुलसी गिलोय के वृत्त के पास मञ्झर पैदा नहीं होता। घरों में तुलसी लगाई जाती है। आज कल के डाक्टर भी इसकी वास्तविकता से परि-चित होते जा रहे हैं। कितनों ने मुक्त कएठ से प्रशंसा भी की है।

जलती हुई खाएड के धूयें में वायु शुद्ध करने की शक्ति है इससे हैजे, तपेदिक, चेचक इत्यादि का विष शीघ्र नष्ट हो जाता है।

(फ्रांस के विज्ञानवेता प्रो॰ टिलबर्ज)

मुनका, किशमिश इत्यादि सुखे फर्लों को जला कर देखा तो मालूम हुआ की रनके धूर्ये से टाइफाइड (मोतीसारा) के कृमि आध घएटा में तथा रोगी के घएटा दो घएटा में मर जाते हैं। ( डाक्टर टाटिकट साहब )

घृत चावल में केशर मिलाकर जलाने से रोग के कृमियों का नाश होता है।

(सेनेटरी कमिश्लर डा॰ कर्नल किंग) घृत जलाने से रोग कृमि मर जाते हैं। (डा॰ हेफ. कि. फ्रांस)

इसी प्रकार अन्य डाक्टरों ने भी हवन की वास्तविकता को स्वीकार किया है। लेख के विस्तार भय से नहीं दिया जा रहा है। कितने ही भयक्कर रोगों में श्रोषधियाँ सुँघाई जाती हैं। इसी प्रकार हवन में जली हुई श्रोषधि श्वांस के द्वारा अन्दर प्रवेश करती है। जिस प्रकार मनुष्य के शरीर के ऊपर खाल (चर्म) है इसी प्रकार अन्दर भी एक सुदम खाल गर्दन से लेकर नीचे आंतों तक है। जब तक यह खाल सुरिच्चत रहती है तब तक मनुष्य सस्य रहता है, जब इसमें छेद होजाते हैं तभी मनुष्य को रोग आ घरते हैं इस आन्तरिक खाल को सुरिच्चत रखने के लिये यक्षीय वायु अत्यन्त आवश्यक है। मलेरिया या किसी भी संकामक रोग का आक्रमण नहीं होने पाता।

श्राज कल रेचक श्रोषध से द्स्तों की बहुत प्रथा चल पड़ी है जो कि बहुत ही भयानक है। समसदार वैद्य श्रोर डाक्टर रेचक श्रोषधि का निषेध करते हैं क्योंकि इससे श्राभ्यन्तरिक खाल में छिद्र हो जाते हैं, जिनके द्वारा रोग के कीटा शुश्रद्र रक्त में प्रवेश कर जाते हैं।

उत्पर की खाल की चिकित्सा तो श्रोषिय लगाने, तेल मर्दन श्रादि से हो सकती है। परन्तु श्रान्तिरक स्तर को सुरचित रखने का एक मात्र प्राचीन उपाय यह हवन ही है। वेद भगवान तथा प्राचीन ग्रन्थों ने इसकी महिमा स्थान र पर गायी है। इसके बिना मच्छर को सम्पूर्णतः नष्ट करवाना सम्भव नहीं है। जब तक मैला विद्यमान है तब तक मच्छर नष्ट नहीं हो सकता। मच्छर, सर्प, बिच्छू श्रादि जहरीले जानवर उत्पन्न कर प्रभुने प्राणि

मात्र का उपकार किया है। नहीं तो यह जीवन है। सम्भव नहीं था। एक स्थान पर बन्दरों के हात सपों को मरवा डाला गया। वहां पर सपें होते थे। परिणाम महामारी हुआ।

मच्छर काटता भी उसी को है जिसका कि विकृत हो जाता है। यदि स्वस्थ पुरुष को कार भी तो उस पर प्रभाव नहीं होता। यह देखा भी गया है कि कितने ही नङ्गा रहने वाले व्यक्तियों को मच्छर नहीं काटता। कितने ही कपड़ा पहने हुए भी मच्छर के प्रहार से नहीं बच सकते।

प्राचीन समय में वायु को शुद्ध और सब्ब बनाने के लिये बृहद् यज्ञ हुआ करते थे। वार्ष शतिक और वार्ष साहिस्त्रक यञ्जों का वर्णन प्राचीत साहित्य में स्थान स्थान पर मिलता है।

त्रार्य समाज के प्रवर्तक खनामधन्य प्रात सर्गिय महर्षि दयानन्द सरखती जी महाराज संसार वही पुरातनः दिवस देखना चाहते थे। उसी के लिये उन्होंने सब कुछ किया। त्रपने जीवन काल में महर्षि ने महाराज शाहपुराधीश के यहाँ यह करवाया, जिसकी अग्नि त्रव तक प्रदीप्त बतलाते हैं। सरकार मच्छर को मरवाने के लिये प्रयद्वणीत हैं। सरकार मच्छर को मरवाने के लिये प्रयद्वणीत हैं। लाखों रुपया इस पर व्यय होता है। यदि वहीं प्राचीन यज्ञ-हवन की परिपाटी काम में लायी जाय प्राचीन यज्ञ-हवन की परिपाटी काम में लायी जाय तो मलेरिया-प्रकोप संसार से विदा हो जाये, जनते वृष्टि कभी न हो, पुनः श्रकाल की श्राशङ्का भी जाती रहे, समस्त संसार नीरोग सुख सम्पन्न हो जाये।

त्रामों में भाद्रपद श्रीर श्राध्वन में मन्त्रों की दूर करने के लिये श्रिष्ठ जला कर धुश्राँ करते हैं। यह उन्हीं यहाँ का विकृत रूप है। ग्राम वासी यह उन्हीं यहाँ का विकृत रूप है। ग्राम वासी यह वन की इस महत्ता को समभ जायें तो उनके कि घृत की महंगाई में भी यह करना सरल काम है। घृत की मलंगों का तुलसी श्रादि श्रीपधियाँ घर प्रचांकि गिलोय तुलसी श्रादि श्रीपधियाँ घर प्रचांकि गिलोय हवन करना ही है इसी को अपना मात्र श्रीपध हवन करना ही है इसी को अपना हमारा ध्येय होना चाहिये।

ji (

स्वस्थ पहता है।

नहाते, भ्रमन है! यह सा म्हति के भ रीक पालन

व्यति होती है यल स्रोट लाखों ह

मनुभव के

निराज्ञण, प का खान पान कृती हैं किया है।

कीर या तर समभी गई एक ही दिन संग्रह में आ निक परीचा

के नियमों के बोचिए। बोर उनकी

# जीवनी शक्ति का स्रोत कहाँ है ?

[ तेलक — ब्रायुर्वेदाचार्य कविराज महेन्द्रनाथ पायडेय, ब्रायुर्वेद वाचस्पति, M. Sc. (A) ब्राय्य महेन्द्र रसायनशाला, प्रयाग ]

स्थ रहने के लिए हमें सदैव प्रयत्न करना वृद्धा है। यह बात दूसरी है कि हम उस प्रयत्न को वृद्धन सममते हों। हम सोते हैं, जागते, खाते हैं, द्वाते, प्रमण करने हैं, सांस लेते हैं। यह क्या है! यह स्व स्वस्थ रहने का प्रयत्न है। जब प्राणी कृति के भरोसे रहता है उसके नियमों का ठीक कि पालन करता है तब तक उसके स्वास्थ्य में कृति होती रहती है, जीवनी शक्ति बढ़ती रहती है, जीवनी शक्ति बढ़ती रहती है, जीवनी शक्ति बढ़ती रहती है, क्व और पुरुषार्थ बढ़ता रहता है।

जीवन ही रों के द्वारा होते थे।

सका रक को कारे इद्देखा भी

व्यक्तियो

पड़ा पहते ति। गीर खब्ब

थे। वार्ष

र्गुन प्राचीन

त:स्मरणीय

संसारमं

। उसी के

विन काल

यहाँ यह

म बतनाते

प्रयत्वशीव

यदि वही

नायी जाए

ताये, अना

मी जाती

हो जाये।

गच बरों को

करते हैं।

वासी यदि

उनके लिये

काम है।

में घर प

की एक

अपनाता

बाबों वर्ष के प्रयत्न के बाद बड़े परिश्रम से मुग्रव के श्राधार इन स्वास्थ्य के नियमों का नियमों का नियमों का नियमों का नियमों के साथार इन सहन श्रादि रखने से जीवनी शक्ति हैं। सबका संग्रह श्रायुवेंद् में ऋषियों ने किया है। जिसे हम स्वस्थवृत्त कहते हैं। इन ग्रामी स्वस्थवृत्त के नियमों को जाँचने के लिए की यावश्यकता उस युग में नहीं कि ही दिन में बन गये होंगे श्रीर एक ही दिन में कि परित्यों में समय लगता है इन स्वस्थवृत्त के नियम के परित्यों में समय लगता है इन स्वस्थवृत्त के नियम के परित्यों में समय लगता है इन स्वस्थवृत्त के नियमों के परीत्यों में समय लगता है इन स्वस्थवृत्त के नियमों के परीत्यों में समय लगता है इन स्वस्थवृत्त के नियमों के परीत्यों में समय लगता है इन स्वस्थवृत्त के नियमों के परीत्यों में समय लगता है इन स्वस्थवृत्त के नियमों के परीत्यों में समय लगता है इन स्वस्थवृत्त के नियमों के परीत्यों में समय लगता है इन स्वस्थवृत्त के नियमों के परीत्यों में समय लगता है इन स्वस्थवृत्त के नियमों के परीत्यों में समय लगता है इन स्वस्थवृत्त के नियमों की जानकारी न रखना भी उनकी अवहेलना करना कितनी बड़ी मूखंता

है जरा यह भी सोचिए। वही पुरानी बातें आज विज्ञान के युग में दूसरे ढंग से और दूसरे शब्दों में व्यक्त की जा रही है और इनको नई शोध कहा जा रहा है। नई शोध करना और पुरानी बातों का पुन: परीच्या करना अव्छा है परन्तु बिना सोचे समभे उनकी उपेचा करना तो अव्छा नहीं समभा जाता।

स्वास्थ्यकी रहा के लिए स्वस्थवृत्त तीन भागों
में बंट सकता है, प्रति दिन किया जाने वाला
कार्य दिनचर्या कहलाता है, खास्थ्य को दृष्टिगत
करके रात के कार्यों को रात्रिचर्या कहते हैं।
हमारे देश में ऋतु के परिवर्तन के कारण मौसिम
का ६ रूप होता है। उन छहों को ऋतु कहते हैं।
प्रत्येक ऋतु में खान पान वस्त्र भूषा में परिवर्तन
करना ही पड़ता है इस लिए प्रत्येक ऋतु के लिए
स्रलग-स्रलग ऋतुचर्या का वर्णन हमारे ऋषियों
ने किया। इतने नियमों के अन्दर जब सब खस्यवृत्त स्रावद्ध न हो सका तब विभारण और
प्रज्ञापराध नाम के दो नियम और जोड़े गये इस
स्रध्याय में।

इन सभी प्रकार की चयोत्रों में शरीर के श्रंग प्रत्यंग की स्वच्छता, स्नान, वस्नाभूषण, भोजन, ब्रह्मचर्य श्रादि के नियम बताये गये हैं। सास्थ्य के पाठक इन विषयों पर अधिकारी लेखकों के लेख पढ़ते ही हैं। और आगे भी बराबर पढ़ते ही रहेंगे। हम पाठकों का ध्यान इस बात की ओर आकर्षित करना चाहते हैं कि केवल पढ़ने से खास-ध्य में सुधार नहीं होता और न तो रोग निवारक शक्ति ही प्राप्त होती है। स्वास्थ्य के नियमों का उसी कड़ाई से पालन होना चाहिए जिस कड़ाई से आर्थिक योजनाओं का पालन किया जाता है।

भोजन के सम्बंध में जो नियम बताये जायँ उससे श्राप इतने सन्देह में न पड़ जाय कि कौन-कौन चीज खाऊँ कौन चीज न खाऊँ। विटामिन चार्ट लेकर आप भोजन बनवा कर सफल न हो सकेंगे। साधारण नियम इतना जानना त्रावश्यक है कि रोटी दाल चावल श्रीर मसालों को ही भोजन की कोटि में मत गिनें। त्रावश्यक उपवास, पेट की सफाई. उचित रूप से फल और तरकारियों का उपयोग जब तक आप न अपनावेंगे रोग निवारक शक्ति श्राप में नहीं बढ़ेगी। खस्थ रहने के लिए यह श्राव-प्यक है कि जितनी रोटी या भात आप खाते हैं उसका तिगुना फल श्रीर तरकारी होनी चाहिए। त्राप के भोजन का एक मुख्य त्रंग दुध होना चाहिए। कम से कम आध सेर दूध प्रत्येक व्यक्ति को प्रतिदिन मिलना ही चाहिए। परन्तु आज के भारत में यह कहाँ सुलभ है। फिर सोश्चिये जीवनी शक्ति कैसे बढ़ेगी ? क्या उपदेश मात्र स्तनेसे ?

कोध, लोभ, अहंकार, काम, आदि मानसिक बीमारियाँ हैं। जब तक ये हमारे और आप के शरीर में हैं तब तक खास्थ्य कहाँ। आज कल किसके घर में लोभ नहीं है १६म किसके घर को खख्य कहें। आज कल आवश्यकताएँ इतनी बढ़ गई हैं, गरीबी इतनी प्रबल हो गई है कि दैनिक खर्चे को पूरा करने के लिए लोग भूठ, लोभ चोरी आदि का सहारा लेते हैं, ऐसी ख्यिति में खास्थ्य कैसे बनेगा। यह याद रखिए मन और शारीर का वड़ा गहरा सम्बंध है जब तक मन सम न हो केवल वजन बढ़ने से आप खस्थ नहीं समो जायंगे।

मानसिक बीम।रियों से बचने के लिए मनको खस्थ बनाना होगा। चिन्ता, फिक छोड़नी होगी। मन को जब तक विश्राम न मिले उसको खास्य कैसे प्राप्त होगा। मन बड़ा चंचल है वह हर सम्म खुराफात किया करता है यदि कुछ चण के लिए भी विश्राम दिया जाय तो श्राप देखेंगे कि कोध और सुँभलाहट का तो पता भी न चलेगा।

बार बार कोध आना और प्रत्येक छोटी मोरे बात पर मुँभलाना शारीरिक कमजोरी और गां दुर्बलता का लच्चण है। नाड़ियों में यदि पुन ख आ सके तो इस ज्याधि पर भी विजय मिल जां है। इसके लिए प्रतिदिन का स्नान, घूप, तां वायु का प्रभाव बड़ा अञ्छा पड़ता है। कज खे से रक्त में विष मिल जाता है वह विषेता रही मुंभलाइट उत्पन्न करने में प्रधान कारण होता है। इस शत्रु से छुटकारा मिल जाय तो वह मानिक रोग दूर हो जाय। याद रिखप बार-बार जुला लोने से कञ्ज दूर नहीं होता है। फल और हरी तर कारियाँ अधिक खाइप; ताजे मौसमी फल खाइप एनिमा लीजिए। कभी-कभी त्रिफला का न्यीय हरड़ का चूर्ण गरम पानी से खा सकते हैं।

यह सदैव याद्र एवं कि स्वस्थ धरीर में ही स्वस्थ मन का निवास होता है। स्वास्थ्य पर सामाजित परिस्थितियाँ और आर्थिक दशा भी अपना प्रमा डालती हैं। गृहस्थ जीवन में इन दोनों का ला जस्य होना आवश्यक है परन्तु शारीरिक कि तो २-४ या १० दिन में ठीक हो सकते हैं। मि तो २-४ या १० दिन में ठीक हो सकते हैं। सिक विकार घुनकी तरह शरीर को नए की सिक विकार घुनकी तरह शरीर को नए की हैं। यदि गहरी नींद न आये तो उसे मानसिक की समामित का स्त्रपात समिभए। नींद न आने का

प्रिक्त के हैं सतातां के हिंदिन के ने दुर्ज की गड़बड़ें की गड़बड़ें पी। एक मित कप से

ता है।

ब्रह्मचर्य है। ब्रह्मचर करने की क के लिए भी को। मेथा ब्राह्मचर्य ही स्वाचार है सब के सि मेशन सम्ब्रहे चार के बाद खा

> मेयुन का विक कि जा स्पष्ट हैं स्वास्य गातों पर

सिके बाद

की पालन

मयोग बहु

श्रीक वाय श्रीर शराब पीने वालों को श्रधिक श्रीक वाय श्रीर शराब पीने वालों को श्रधिक स्वार्थ पैने में हर्ज नहीं है परन्तु तेज वाय तो हिं वाय पीने में हर्ज नहीं है परन्तु तेज वाय तो हिं वित करेगी, भूख घटाएगी, पेट में वायु कि को हिंवत करेगी, कब्ज श्रीर बवासीर को बढ़ा- की गृंबही करेगी, कब्ज श्रीर बवासीर को बढ़ा- की गृंवत मन की वंचलता नहीं जाती इसिलिए निय- वात मन की वंचलता नहीं जाती इसिलिए निय- वात में प्रतिदिन भगवान का ध्यान करना करी है। कुछ ही दिनों में इसका लाभ दिखाई का है।

क मन सम

नहीं समम

लेए मनको

नी होगी।

को खास्य

ह हर समग

ाग के लिए

त कोध और

छोटी मोर्श

ऋौर नारी

दे पुनः वह

मिल जाती

घूप, ताजी

। कन्ज रहा

वैला रक ही

ण होता है।

ह मानसिक

बार जुला

तिर हरी तर

**मल खाइए** 

का वृर्ण

मंही स्वर

सामाजि

प्रपना प्रभा

का शा

रिक विकी

**計** 

नष्ट करा

नसिक रो

का रा

曾一

ब्रह्मचर्य की महिमा का वर्णन कौन कर संकता श्रिव्यर्थ केवल अविवाहित लोगों के ही पालन काते की चीज नहीं है। इसका पालन विवाहितों के लिए भी वैसा ही जरूरी है जैसा अविवाहितों हो। मेथा, स्मृति, वल, कान्ति, स्रोज, जीवनी शक्ति और रोगनिवारक शक्ति एवं दीर्घायु की कुंजी क्षवर्थ ही है। ग्रपनी स्त्री से भी ज्यादती करना भागार है। श्राजकल के साहबों को श्राप देखें तो सा के सिर गंजे दिखाई देंगे। बहुतों को ब्लड-गर का रोग होगा। लकवा और पेरालिसिस लिंको श्रधिक मारता है। क्यों ? इस लिए कि भोजन सम्बन्धी नियम ये नहीं मानते । खूब मसाले शह वाय पाव रोटी उड़ाते हैं। फल तो ये भोजन वे बाद खाते हैं जब उसका समय नहीं रहता। सिके बाद नाच तमाशे, सेर, लिनेमा श्रीर मैशन का दौर रहता है ये शारीरिक अरोर मान-किसी प्रकार ब्रह्मचर्य नहीं रखते। नती आ स्पष्ट है।

स्वास्थ्य की कामना करने वालों को ऊपर की को पर गीर करना चाहिए। जो लोग इन नियमों को पालन करेंगे उन्हें स्वयं ही इसका मधुर फल मिलेगा। केवल पढ़ लेने मात्र से लाभ न होगा।

म्योग वहुत कम बताता हूँ | मोटे मनुष्य भी दुबले |

श्रीर स्वस्थ बन सकते हैं। उनके लिए श्रीषधि प्रयोग उतना श्रावश्यक नहीं है जितना संयम। श्राजनकल लोग संयम से घवड़ाते हैं। वे कहीं नियंत्रण नहीं चाहते। मुक्त से जो पूछता है कि मैं श्रपना स्वास्थ्य कैसे सुधाक उनको मैं यही उत्तर देता हूँ कि मौसमी फल तरकारियाँ खाइए, दूध पीजिए। रोटी भात भी खाइए परन्तु कम। शक्ति भर परिश्रम कीजिए ब्रह्मचर्य से रहिए। कब्ज मत रहने दीजिए। मानसिक चिन्ताश्रों से दूर रहिए। जो लोग मेरे बताये इन नियमों का पालन करते हैं सभी सुखी हैं, जिनको मेरी बातें नहीं जब्ती उनका स्वास्थ्य भी नहीं सुधरता। श्रगले लेख में में पाठकों को यह बताऊँगा कि, मोटापा कैसे दूर करें।

में दुबारा श्राप को फिर समका देना चाहता हूँ कि स्वास्थ्य सम्बन्धी नियमों के पालन करने श्रीर उनको जीवन का एक श्रंग बनाने से ही मीठा फल मिलता है, जीवन में सुधार होता है श्रीर धर्म, श्रर्थ, काम, मोच को प्राप्त करने की पहली सीढी तैयार हो जाती है। केवल पढ़ने मात्र से नहीं। जै हिन्द।

## व्यायाम का परम मित्र

''तैलाभ्यंग''

हम अनुभव की बात कहते हैं। शरीर सुडील बनाना हो और पट्टों की सुन्दरता देखनी हो तो, तैल (साधारण तिल तैल) की मालिश कर व्या-याम कीजिये। धकावट भी कम होगी, बदन नर-मायश पकड़ेगा और स्निग्ध मोजन खाने की आव-श्यकता न रहेगी। स्निग्ध खाद्य से, स्नेहाभ्यंग आठ गुना अधिक बल प्रदान करता है।

# यन्त्रों से तैयार होने वाले चांबल

# ग्रादि ग्रन से हानि

ब्रिटिशयुग में श्राटा, बेसन, चांवल, श्रादि अन्न बड़े २ यन्त्रों की सहायता से तैयार होने लगे। यह वृत्ति देश के लिए महाघातक है, ऐसा राष्ट्र- पिता गांधीजी मानते थे श्रीर कहते भी थे कि यह श्रात्महत्या करने के समान पाप है। इससे बेकारी बढ़ती है, गाँवों की दुर्दशा होती है, मनुष्यों के स्वास्थ्य, स्फूर्ति श्रीर शक्ति का हास होता है। किन्तु श्रभी तक सामान्य जनसमाज ने इस सत्य की श्रोर दृष्टि नहीं डाली है। यन्त्रों का त्याग हो सकेगा या नहीं यह हम नहीं कहते। सत्य समभ लिया हो तो कभी न कभी श्राचरण में श्रायगा पूर्ण नहीं श्रायगा तो श्रध या चतुर्थांश नियमों का पालन हो सकेगा जितना सम्हाला जायगा उतना लाभ ही होगा।

१—निःसत्व आहार हो जाने से शरीर को बल कम मिलता है।

२—ग्रुद्ध सबज रक्त नहीं बनता, किन्तु सत्त्वद्दीन स्त्रीर मलीन बनता है।

३—वेरी-बेरी (Beri beri) रोग जिसमें हृद्य गति की विकृति, वातनाड़ी प्रकोप, हृद्य पर शोध और मांस पेशियों की निर्वेलता आदि होते हैं, उसकी प्राप्ति, दांतों की खराबी, गर्भाशय की निर्वलता, मलावरोध, वीर्यं उष्शता श्रीर स्फूर्ति का श्रभाव श्रादि विकारों की प्राप्ति होती है।

४—शारीरिक, मानसिक और आर्थिक समिति का हास होता है।

४—बाल मृत्यु की श्रीसत बढ़ती है।

६—बार-बार वैद्य, हकीम स्रोर डाक्टरों की शरण लेनी पड़ती है श्रोर जीवन कप्रमा बन जाता है।

७—ग्रायु कम होती है ग्रकाल मृत्यु का भी होना पड़ता है।

नेपाली कस्तूरी ४४) ह॰ तोला।
हिमालय कस्तूरी ४२) ह॰ तोला।
हिमालय कस्तूरी ३६) ह॰ तोला।
युद्ध शिलाजीत १) ह॰ तोला।
२॥) ह॰ तोला ४) ह॰ तोला।
पताः—नेपाल हिमालय कस्तूरी भंडार।

करते हैं उनके सा बाया पर जे पन्ड भीत के प्रकार

बहुत में शामित के मांस क बताते हैं हैं। पाठ दुनियां में ससे क मर जाता

> रिच श्रीर ढांग भोजों में रुहेजखन्य नीचे का

भारत हैं शामन है शामन है शामन है श्रीर दवा सममति साते हैं सहश हो

वह चुजे

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

करते हैं। जिस के पेट में खरगोश निकला था।
जनके साथ में बुशमेनों ने न केवल खरगोश को
बाग परन्तु वे सांप को भी हुड़प कर गये। सी,
ते एन्डरसन (लेक उगामी, पु० ४५२) उगामी
भीत के पास दलदलों में रहने वाले बड़े सांपों का
वर्षन करते हुए लिखते हैं कि वहां के निवासी उन्हें
प्रमार मार डालते हैं श्रीर बड़े मज़े से खा जाते हैं।

#### शेषनाग भी उत्तम आहार

ye ele

ी खराबी

ध, बीर्ग ह

दि विकारो

त सम्पत्ति

क्टरों की

न कप्टमय

का भोग

तोना।

तोला।

तोला

तोला

तोवा

नेपाल

1 1

बहुत से दूसरे सांप विभिन्न जातियों के ऋहार श्वामिल हो गये हैं। कैरन शेषनाग किंग कोवरा श्वाम को खा जाते हैं ऋौर इसे बढ़िया मांस खाते हैं। श्रन्डेमान के लोग भी शेषनाग को खाते है। पाठकों को शायद मालूम होगा कि यह सांप दुनियां में सब से ऋधिक विषेला सांप है ऋौर ससे काटा गया ऋदमी बीस पच्चीस मिनट में ही मर जाता है।

#### भारत में सांपों का आहार

रिवर्ड स के अनुसार छोटा नागपुर के सन्याल श्रीर ढांगर सर्प भोजी हैं। कोल लोगों के प्रीति-भोजों में भी सांप हिस्सा लेते हैं। अवध और व्हेलबन्ड के कन्जर सांप को, सिर और गुदा से भीचे का हिस्सा अलग करके खा जाते हैं।

#### धामन शौक से खाया जाता है

भारत की बहुत सी स्त्री जातियों के भोजनों में धामन सांप जैमेनिस म्यूकीसस त्रागया है। धंगलीर में कैप्टन बाल को ठिगाला जाति के एक वामिल ने बताया कि उसकी जाति के लोग भोजन और दबाइयों के लिये दूसरे सब सांपों को हेय समित हैं लेकिन धामन के मांस को बड़े शीक से सहग होता है। इसके स्वाद श्रीर कप की तुलना वह चुजे से करता था। श्रीर को चीया करने

वाली बीमारियों में इसकी ख्याति प्रतीत होती है। बर्मी श्रीर केरन इसे बहुत लोलुपता से खाते हैं। अनेक देशों में प्राय: सब सांप खाये जाते हैं

श्रफ्रीका के बेपी कबीले एक प्रकार के निरापद जलीय सांप को खाजाते हैं। ताहीती एक समुद्रीय सांप हाइड्स प्लैट्टरस को खा लेते हैं। न्यूगिनी, मलका प्रायद्वीप श्रौर श्रोताहित में भी यह सांप श्राहार का द्रव्य है। श्रन्डेमान के निवासी श्रपने भोजनों में समुद्रीय सांपों को भी सम्मिलित करते हैं। पश्चिमीय ब्राजील में बसने वाली जंगली जातियां वाछोकड, पुरी श्रौर कैरोडो दूसरे जानवरों के साथ २ सांप भी खाती हैं।

# सब से स्वादु भोजन "भृख"

26 26 26 26 26 26 26 26 26

श्रकबर ने बीरवल से पूछा कि सबसे स्वादु भोजन क्या है ? बीरबल की बुद्धिमत्ता का चम-त्कार था, उसका यह उत्तर कि बादशाह ! सबसे स्वादु भोजन भूख है। श्रकबर चिकत रह गया।

जो लोग भूल को जानते हैं, उन्हें इस उत्तर की यथार्थता में तिनक भी सन्देह न होगा। हम एक बार विना कुछ नाश्ता किये, एक पर्वत की चोटी पार करने के लिये मुंह अन्धेरे ही चलपड़े। चोटी पर पहुंचते २ दिन के २ बजगए। वहां भरने का निर्मल जल बह रहा था और भूल की अव-गडता सीमा का उन्नंघन कर चुकी थी। बिलकुल साधारण-सी भोजन सामग्री हमारे पास थी। आज उस घटना को ३० वर्ष होगए हैं। हमें उस दिन जो उस तुच्छ भोजन में स्वाद आया, वह जीवन में फिर नहीं आया।

भूख उत्पन्न कीजिये। खाने से पहिले भूख की प्रतीचा कीजिये। यही स्वास्थ्य का गुरु मन्त्र है।

#### उपवास:

( लेखक—महावीरप्रसाद भारद्वाज )

श्रायुर्वेद शास्त्र में उपवास का भी बहुत महत्व-पूर्ण स्थान है! उपवास में न तो कुछ व्यय होता है, उपवास करने से श्रीर में हलकापन आजाता है। उरीर को हल्का करने वाला जो कार्य हो उसे लंघन कहते हैं उपवास जो है वह लंघन का एक भाग है। शुद्धि, प्यास, हवा, धूप, पाचन, उपवास श्रीर व्यायाम ये सब लंघन कहे जाते हैं। स्वस्थ-यूत्त में भी उपवास से होने वाले फल कहे हैं। "पुरायप्रदो ह्यामदोष हरोऽनलकरः सदा। स्फूर्तिदश्चोपवासो वे इन्द्रियाणां प्रसादकः। प्रायो वतोपवासो हि विधेयः शास्त्रसम्मतः। धर्मः स्वास्थ्यक्व लभ्येत वयः स्थैः सुविचारिभिः॥

अर्थ:—उपवास पुराय देने वाला और आम दोष दूर करने वाला, अग्नि को बढ़ाने वाला, स्फूर्ति को देने वाला और सब इन्द्रियों को प्रसन्न करने वाला है।

विचार शील खस्थ पुरुष को शास्त्र सम्मत वत या उपवास करना चाहिये। उपवासको ही वत कहते हैं जैसे कि एकादशी वत है, उपवास करने से मन की शुद्धि होती है और देवता असम्ब होते हैं। वतों के बहानों से हम उपवास कर लेते हैं इनसे धर्म भी होता है।

अगर ज्यादा व्रत या उपवास न कर सके तो, "पद्मस्याभ्यन्तरे ऽवश्यमुपोध्येकादशी तिथिः। अधिकं नैव शक्येत व्रतं कर्तुं नरैर्यदि॥"

उपवास के भी कई भेद कहे हैं, निराहार और

फलाहार यह दो प्रकार के व्रत तथा उपवास माते हैं, इनमें पहला जो उपवास है वह श्रेष्ठ है, परमु बहुत से मनुष्य निराहार जो व्रत या उपवास को कर नहीं सकते, सो इस निराहार के श्रभाव में फलाहार कर लेते हैं। निराहर भी दो प्रकारसेहै।

'निराहारोऽपिद्धिविधः सजलो निर्जलस्तथा। यथा प्रकृति संसेव्यो विचार्य दूरदर्शिभः॥ सजलो वातपित्तिभ्यो निर्जलः श्लेष्मिणो तथा। फलन्तु लघु भोकव्यमविष्टम्भकरं सकृत्॥

जय पुरुष उपवास करे तब स्त्री भोग न धरे, ज्यादा वाद विवाद न करें, जितने तक मनुष्य उपवास रक्ते तब तक ईश्वर में ही ध्यान रखती चाहिए, श्रोर जब उपवास समाप्त हो तब बहुत कोमल, मधुर, रुचिकारक, खल्प माश्रा में भोजन करना चाहिए। परन्तु ज्यादा उपवास करने से बल नष्ट होने का भी भय रहता है।

कहा भी है खस्धवृत में

"प्राणाविरोधिना चैनं लंघनेनोपपाद्येत्। बलाधिष्ठानमारोग्यं यद्थींऽयं क्रियाक्रमः॥

उपवास बिना रुपये की श्रीषध है परन्तु कहा भी है कि — श्रित जो कुछ भी क्यों न करें हाँ नि का कि कि कि मिलता है। हमने खुद उपवास कर के हैं बि हम से बहुत गुण हैं, परन्तु गुणों के साथ श्री गुण भी रहता है।

प्रत्येव है, तथा उ हमारे पूर "पहिलो । नहीं तो र प्रवीत होते स्वास्थ्य व बस्पता ह विक जा मुत कम में डालते सर्जन एक प्रकृ प्रकृति ज संयोग से चाँद, तारे पेड़ पौधे नेन है। पुतला है वियोग :

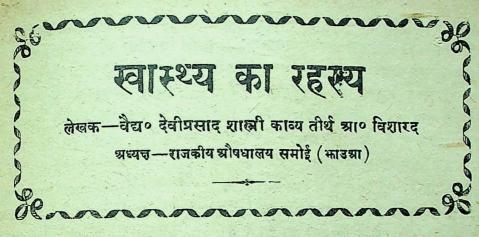
मानव श

लेगा च

सब, पृष्ट से जानह

समुख्य

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar



प्रत्येक मानव श्रपने को स्वस्थ देखना चाहता है तथा उसी के अनुरूप जीवन को सुखमय भी। मारे पूर्वजों एवं सद्विचारकों ने कहा भी है "पहिलो सुख नीरोगी कुम्या" यदि शरीर स्वस्थ हां तो संसार के सम्पूर्ण सुख वैभव सारहीन श्रीत होते हैं व मानव उनसे उदासीन रहता है। सास्य का भी एक रहस्य है। उसको जाने विना स्थता असंभव है। उस रहस्य को जो भी बहुत थोड़े बिक जानते हैं, श्रीर जो जानते हैं उनमें से भी हित कम ऐसे हैं जो श्रपनी ज़िन्दगी को उस ढ़ाँचे बंहातते हैं।

+++5++

वास माने है, परन्त

पवास को

श्रभाव में

कारसेहै।

तथा।

भिः॥

तथा।

इत्॥

न भरे,

नुष्य उप

ान रखना

तब बहुत

म भोजन

करने से

वृत्त में

येत्।

मः॥

तु कहाभी

नि कार्ष

करके देखा

शथ श्रह

सर्जनात्मक जगत् के मृत में दो प्रधान तस्व है।
एक प्रकृति श्रीर दूसरा श्रात्मा (मानस तस्व)।
एक्ति जड़ है श्रीर श्रात्मा चेतन। इन दोनों के
संयोग से ही सृष्टि बनी व चल रही है। सूरज,
वाँद, नारे, पर्वत, नदी श्रीर नाले तथा सागर सरिता
रहे गोंधे लता व पुष्प ये सम्पूर्ण प्रकृति की ही
तन है। मानव भी इसी प्रकृति के तस्वों का एक
प्रताल है, वह श्रात्मा के संयोग से चलता तथा
वियोग से समाप्त होता है। श्रतः सर्व प्रथम हमें
भानव गरीर व प्रकृति की एक रूपता को समक्त
संव, पृथ्वी, श्रप्, तेज, वायु, श्रीर श्राकाश के नाम
से जानते हैं, मानव का शरीर इन्हीं पश्चतस्वों के
समुख्य से बना है तथा जब तक इन पाँच तत्वों

का सन्तुलन रहता है वह स्थिर, सुन्दर, व स्वस्थ रहता है और जब उसमें कमी बेशी होती है तो वह रुग्ण हो जाता है। वैसी स्थिति में यदि आवश्यक ध्यान नहीं दिया तो वह पञ्चत्व को भी प्राप्त कर लेता है। इसी पञ्चत्व का अर्थ है पाँच तत्वों में समा जाना। दार्शनिकों ने इन पञ्चमहाभूतों के श्रलग २ गुण कहे हैं। जैसे पृथ्वी का गंध, जल का रस, तेज का रूप, वायु का स्पर्श, श्राकाश का शब्द गुगा है। देखिये मानव शरीर पर किस तरह प्रकृति का राज है। मानव अपनी नाकसेपृथ्वाका, जीभ से जल का, नेत्र से रूप का, त्वचा याने चमड़ी से वायुका, श्रौर कर्गा से श्राकाश के गुणों को प्रह्रण करता है। अनुभव करता है। इससे स्पष्ट प्रतीत होता है कि मनुष्य शरीर से प्रकृति की कितनी एक-रूपता है। यदि मनुष्य प्रकृति अनुसार ही प्रकृति रख जीवन यापन करेगा तो यह घ्रुव है वह सदा स्वस्थ रहेगा। प्रकृति के विधान की अवहेलना होने या करने पर ही श्रखस्थता श्राती है यह माना हुआ है। मानव के अखस्थ होते ही यदि उसे इस बात का ध्यान आजावे कि मैंने किस तरह और कब प्रकृति के नियम की अवहेलना की है और उसे सुधारने व पुनः सुचारु चलने देने का वहप्रयत अपने आप करले तो यह निश्चित है कि वैद्यों के व डॉक्टरों के श्रीषधालयों में रोगी संख्या घट जाय-गी और न मानव को उनके द्वार तक दोड़ लगाने

की आवश्यकता रहेगी, कारण प्रकृति उसके इस कार्य में अपने आप सहायता करेगी; क्योंकि जिस तरह नदी अपने मैल को, स्त्री अपने रज को प्रकृति-दत्त नियमानुसार बाहर निकाल स्वस्थता प्राप्त करती है उसी तरह मनुष्य को भी स्वस्थ बनाने में वह अपने आप जुर जाती है। मानव का तो इतना ही उत्तरदायित्व है कि वह प्रकृति के इस कार्य संचालन में सदा सर्वदा सहायता करे। इस तरह वह स्वतः शरीर को स्वस्थ व नीरोग वना लेगी। किन्तु खेद है कि मानव आज इस तत्व को भूल सा ही गया है ज्योर स्थिति यह है कि गर्भ में ज्याते ही माता का उपचार, बाद प्रसृति के जच्चा बच्चा श्रोर गृह समूचा के क्रमिक रुग्ण संख्या वृद्धि से वैद्यों, डॉक्टरों, हकीमों तथा बड़वे, भोपे व पोपों को अवकाश नहीं है। मानव ऐसा बुज़दिल बन गया है कि वह बीमार होते ही चन्द समय में अपने को स्वस्य देखना चाहता है। ऐसी परिस्थिति में चिकि-त्सा भी लाचि णिक व चमत्कारी व उप्र श्रोपिधयों द्वारा करदी जाती है। फलस्वरूप तात्कालिक लाभ भले ही प्राप्त होता है किन्तु अन्तवोगत्वा वह अन्य बीमारियों का दुर्भोदय शिकार बन जाता है। बुद्धिमानी इसी में है कि मनुष्य इस अप्राक्त तिक चालू चिकित्सा पद्धति से नमस्कार करले तथा प्राकृतिक आयुर्वेदीय चिकित्सा पद्धति से ही उपचार करवावे या करे। चाहे लाभ विलम्ब से हो किन्तु यह लाभ खाई होगा क्योंकि आयुर्वेदीय पद्धति का सिद्धांत "खस्यस्य स्वास्थ्यकरम्" है। आज की इन अस्यस्थकर पद्धतियों की चिकित्सा से आज अनेक नवीन रोग समुदाय उद्भृत हैं। इन की मृल स्थिति एक है जड़ बुनियाद एक है और वह मेरी समक्ष से है-''मिथ्याहार विदारभ्यांदोषाह्यामाशयाश्रया" श्रयुक्त आहार-विहार, रहन-सहन व आचार विचार के कारण शरीर में विजातीय द्रव्य (दोष) एक अ हो जाता है, श्रीर जब वह शरीर से बाहर नहीं निकलपाता तब रोगों का जन्म होता है। मिही,

पानी, धूप, वायु त्रौर त्राकाश त्रादि महाभूतो हो सहायता द्वारा इन विजातीय द्रव्यों को सरलता है ही बाहर निकाला जा सकता है या अन्दर है जलाया जा सकता है और इसी तरह सम्पूर्ण सा स्थ्य प्राप्त किया जा सकता है। यदि इस प्राकृतिक चिकित्सा से कुछ विज्ञातीय द्रव्यों का नियम संशोधन नहीं हो सके तो प्राकृतिक श्रीपधीए चार वाली चिकित्सा पद्धति से नीरोग काया कार्या जा सकती है इसी का नाम स्वास्थ्य का रहस्य है। पञ्चकर्म की प्राकृतिक चिकित्सा समभ लेते ग आरोग्य निश्चित है। इसके द्वारा व्यवहत होते ग जो स्वाथ्य मिलेगा उससे देश की करोड़ों रुपयों बी रकम बच जायगी श्रीर बीमारों की संख्या भी श्रत्यरुप हो जायगी। फलस्वरूप राष्ट्र धनी तथ नीरोग एवं बलिष्ठ, नवशुवकों से सम्पन्न होता उन्नत होगा। केवल प्रत्येक मानव को प्रकृति बी इस अनुठी देन को जान लेना ही अत्यावश्यकीय है। साथ त्रावश्यकता है त्रायुर्वेदीय चिकिता स्वास्थ्य प्रचार प्रसार की । जिस तरह मानव क शरीर से ज्ञातमा का वियोग असंभव है उसी तरह शरीर के स्वास्थ्य के साथ आतमा याने मानस तत भी प्रसन्न रहना चाहिये। कारण "प्रसन्नाते न्द्रिय मनः स्वरथइत्यभिधीयते।" कहा है जिसका शरीर, त्रात्मा मन त्रीर इन्द्रियां प्रसन्न हैं वही स्वस्य है। यह मानसिक खस्यता प्रसन्नता मुर्वे विचारों के चिन्तन व सत्कार्यों से अधिगत है सकती है। इनकी श्रोर प्रवृत्त होना दीर्घ जीवा का आश्रय है। श्रात्मा याने मानस तत्व की शिक ज़ड़ प्रकृति से बड़ी है, त्रातः मानस तत्व की शिं का विकास करना भी मानव का ध्येय है। य ध्येय स्वस्थ शरीर द्वारा ही पूर्ण हो सकता है अत प्रति मानव का कर्तव्य है कि यदि वह स्वस्थ, हुई रहना चाहता है तो इस स्वास्थ्य के रहस्य पर न्तन कर दीर्घजीवी होने का प्रयक्त करे।

बाह्य प्रय बाभ हुड़ गाय हूब ह

एक

वैद्यों की

क्शनों श्र

श्राई। ह

ब्रोपधि ।

इन स आने पर टिकिया

कपूर

हिकि जाता था ज्यय करते सुगम सा

गया। अ

उस वि वर्ष की क होने वाले वातरक हैं किया क

हमने जिए

## कुछ चमत्कारिक प्रयोग

नासास्रुति

एक वृद्धा नासास्त्रतिसे तीन माह से दुःखी थी, वैद्यों की कुछ श्रोषधियां, श्रोर एलोपैथिक इंजे-क्शनों श्रोर प्रयोगों की श्रसफलता पर हमारे पास श्राहं। हमने पूर्ण विवरण सुनने के पश्चात् कोई श्रोषधि छाने के रूप में नहीं दी, केवल निस्नलिखित शह प्रयोग प्रारम्भ कराया श्रोर उसे पूर्ण श्रारोग्य बाम हुश्रा।

गाय का घृत १ तो०
हुव का रस १ तो०
ध्रनार के पत्तों का रस १ तो०
कपूर ३ मासे

हाभूतों द

सरलता है अन्दर ही

सम्पूर्ण स्वा

न प्राकृतिक

ा नियमन

ऋौषधोष-

ाया बनावी

रहस्य है।

लेने पा

त होने पा

िरुपयों की संख्या भी

धनी तथा

न्न होकर

कृति की

। वश्यकीय

वकित्सा व

मानव के

उसी तरह

ानस तत्व

प्रसन्नात्मे

· जिसका

न हैं वही

ता श्रव्हे

धगत हो

र्घ जीवन

की शिक

की शिंक

青山

官 羽花

स्थ, सुधी

र पर वि

ान सब को श्रद्धि पर गर्स करके घृत मात्र रह श्रोत पर नाक में खुंघाया श्रीर सिर पर निम्न रिकिया का प्रयोग कराया।

श्रांवला १ मासे ईसबगोल की भूसी १ मासा धिनया १ मासा कलमी सोरा ४ रत्ती नीम के पत्ता ३ मासा

हिकिया को पीसकर दिन में तीन वार रखाया जाता था। उस वृद्धा का वह रोग जो पर्याप्त द्रव्य व्यय करने पर भी शान्त नहीं हुआ इन स्वलप हुगम साध्य प्रयोगों द्वारा एक सप्ताह में ठीक हो व्या और आज तक ठीक है।

(2)

उस दिन एक दीवानी कचहरीके मुन्सरिम ४७ वर्ष की श्रायु के श्राये श्रोर श्रपने सीधे हाथु में बातरक के पुराने रोगी हैं। गिलोय का सेवन क्या करते हैं। सब विवरण सुनने के पश्चात् क्या को इस प्रकार बना कर सुबह शाम फांकने की सलाह दी श्रीर दूसरे ही दिन से उनका दर्व चला गया।

> हरह का छि० १ तो० बहेड़ा का छि० २ तो० आंवला ३ तो०

इस प्रयोग को बनाकर ३-३ मासे की मात्रा में ताजे जल से सेवन किया। बाहु का दर्द उनका चला गया। — एक श्रायुर्वेद सेवक

## वियाना में दही का डंका

१६२७ की बात बताते हैं। हम वियाना ( आ-स्ट्रिया ) में थे। नगर में स्थान २ पर बड़े २ विश्वा-पन लगे थे। श्रीर संबंके सब एक ही वस्तु के थे। "Roghurt the best tonic." हम बहुत दिन तक समभते रहे कि, किसी श्रीषधि का विशापन होगा। परन्तु जिधर निकलो, वही विद्वापद। सन्दर वड़े २ और पक्के रङ्गों के लोहे के बोड़ों पर। आखिर इसने एक दिन पूछ ही तो लिया। पता लगा कि Roghurt श्रीर कुछ नहीं, अर्मन भाषा में दही को कहते हैं। यही बोतलों में बन्द स्वच्छता से देचा जाता है। वहां के डाक्टरों ने दही को सर्वोत्तम बलवर्धक रसायन निर्धारित किया है। दूध से शीघ इज़म होता है, पाचन शक्ति बढ़ाता है, यकृत् को शुद्ध करता है और शरीर को जीवनीय तत्त्व प्रदान करता है। इसी प्रकार एक अमेरिकन वैज्ञानिक ने छाछ की प्रशंसा में पुस्तक लिख डाली है। भारतीय चेतें कि उनके प्राचीन खाद्यान्न पान की प्रधाएँ स्वास्थ्य के जिये संसार में सर्वोत्तम हैं। उन्हें छोड़ना, स्वास्थ्य को खोना है।

त्रायुर्वेद-बृहस्पति [D.Sc.] प्राणाचार्य वैद्य श्रीगोवर्धन शर्मा छांगाणी भिषक्केसरी त्रध्यत-त्रायुर्वेद-यूनानी चिकित्सक बोर्ड, मध्यप्रदेश-शासन की सम्मति "FIFED

मरीबको वह रहेंगे

क्षे व्यय

बाना आ

६ माना व वाविक स्

पत्रमें स्वास को मुख्य गेग-निदान

मुविधा श्रा श्रायुवंद, र

ग्वाक किय ग्यन किय गारगरिक

**मार्ग्सजन** 

मयांदासे व

बोई भी ले विर्त्य संप

भूषकाशित गर श्रीर प्

हिया जायह त्रो सेख

वाशिया छ

वापक 'ह

हरता वर्षा वेमाबोचन ! प्रति । हि मध्यो ।

### गांवों में श्रीषधरत द्वितीय भाग

इसका प्रथम भाग पहिले प्रकट हो चुका है और उसे जनता ने बड़े प्रेम से अपनाया है। यह उसी का द्वितीय भाग है जो कि प्रथम भाग की तरह बड़ा ही उपयुक्त है। इस में गावों में सुलभतया प्राप्त होने वाली सैंकड़ों श्रीषधियों का सरल हिन्दी भाषा में वर्णन किया गया है। इस श्रीषध रल से जनता का बड़ा भारी उपकार होगा श्रीर यह नाना प्रकार के रोगों से सुक्त होकर सुली होगी। में इसका घर २ में प्रचार हो, ऐसी उत्कट श्रीमलापा करता है। इसमें भी, प्रथम भाग की तरह संस्कृत, हिन्दी, मराठी, गुजराती, बङ्गाली, तैलेग श्रादि भाषाश्रों के पर्यायों की श्रलग २ स्चियाँ भी दे वी है। श्रीर इन सुलभ श्रीषधियों द्वारा ज्वर श्रादि नाना रोगों को नष्ट करने वाले सिद्ध प्रयोगों का खुल कर वर्णन कर दिया है जिससे थोड़ा पढ़ा लिखा भी लाभ उटा सकता है। पुस्तक नितान्त उपादेय है।

## सास्य के नियम

"बास्य" प्रत्येक ग्रॅंब्रेज़ी वासकी पहली त्रीवको प्रकाशित होगा। लेख भागके ४=

शह व्यय सह वार्षिक सूल्य ३) ह० रहेगा। ते॰ ती॰ मंगाने बालोंको रजिस्ट्रीका कर्च = याना प्रधिक देना पड़ेगा । एक प्रतिका स्ल्य ६ ब्राना रहेगा।

। बांबह मूल्य रे) ह० मिलने पर किसी भी नससे प्राहक बनाया जायगा।

पत्रं सास्थ्य रज्ञांक जिये पथा-प्रदर्शक लेखों तं मुख स्थानं दिया जायगा । वैद्योपयोगी गा-निदान-चिकित्सा ग्रादिको विधा श्रनुसार गोण् स्थान दिया जायगा।

भपुषंदं, यूनानी या नज्य-चिकित्सा श्वास्त्रके प्रधार के लेख ही. जो सामाजिक स्वास्थ्य तांत किये उपयोगी हों उसे स्थान देनेका गव किया जायगा।

गास्मरिक वैमनस्य या निन्दा-टीका प्रधान भागितजनक श्रोर ''स्वाहदय'' के उद्देश्यकी णांत्रसे बाहरक लेखांको स्थान नहीं दिया

मोरं भी तेस स्वीकार करना या नहीं, यह विषय संपादकके ऊपर रहेगा।

भवकाशित सेख है मासके भीतर वागस मंगाने ग भीर पोस्टेज भेजने पर लेख बापस भेज हिया जायगाः।

में हेल भेजे जायें. कागज़ पर एक जोर गिया होड़कर जिले होने याहियें।

ष श्रोर मूल्य सम्बन्धी पत्र-व्यवहार व्यव-भाक 'स्वास्थ्य'' के नामसे करना चाहिये। मेव सम्बन्धी पत्र-व्यवहार संपादकके नामले

मानाचनाव पुस्तकको २ प्रति भेजनी खाहियें। मित्र पेर, बाद पहुँच प्रकाशित की

# 'स्वास्थ्य' प्रकाशनं के उद्देश्य

- (१) "लास्थ्य" मासिकका मुख्य उद्देश्य जनता को स्वास्थ्य रक्षाका ज्ञान देना है। अज्ञानवश क्या-क्या भूलें इम कर रहे हैं ? जापरवाही या श्रज्ञानसे जल-वायु, प्रकाश, भोजन, पेय, खोषध, बस्तु, वुस्तकें क्षीर अन्य डपयोगी वस्तुश्रोंके सम्बन्धमं हमारी क्या क्या भूतें हो रही हैं! यदि यह तथ्य सुबोध मनुष्यों के जाननेमें बाजाय तो वे बहुत श्रंशमें स्वास्थ्य रकाके नियमोंका पालन करेंगे और इसरोंसे भी व्हरायेंते।
- (२) शराव, अफीम आंग, गाँजा, चरस. सिगरेट, बीड़ी, हुका, तमाकू श्रादि मादक व्यसनोंसे देशको कितनी हानि पहुँची है और पहुँच रही है यह जनताके सामने लाने का प्रयत्न किया जायगा।
- (३) नगरनिवासी लोग धन कमाकर विलासी जीवन व्यतीत करते हैं और स्वेच्छाचारको महत्व देते हैं। जिससे वे साह्य्य रज्ञाके नियमोंका ठीक सं:पालन नहीं कर सकते। इससे होनेवाली हानि का परिचय देकर उनके जीवनको स्वस्य तथा संयमी बनाना।
- (४) त्रामवासी जनता अञ्चान, आलस्य (प्रारम्धवाद), निर्धनता, साधनोंकी न्युनता, प्रमप्रागत सदोव रिवाजीका बन्धन आदि कारणो से रोगोंसे पीड़ित हैं। उनको भी सत्य समभाकर सचेत करनेकी त्रावश्यकता है। जिससे वे सास्थ्य की रज्ञापर विशेष ध्यान दे सकें।
- (४) अनुपयोगी विदेशी औषधियोंकी आयातसे आर्थिक एवं खास्य्य इच्ट्या देशकी कितनी हानि हो रही है, इसका परिचय देशवासियोंको देना।
- (६) परोपकारी धनिक लोग अपनी आयके अबुक्य एवं विशेष प्रसंगोंमें दान देते रहते हैं। उनको इस संस्थाकी सेवाका परिचय देनेसे इस सेवा कार्यमें वे सहायता पहुँचा सकेंगे या इस प्रकार व्यवस्थापक-"स्थास्थ्य" की सेवाका भागस्म ग्रन्थ प्रान्तीमें करा सकेते।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Reg. No. J. 2. कल्याण रसायनशाला में शास्त्रोक्त निधि से निर्मित बह-परीचित भस्में SAH १. सुवर्ण अस्मः— हृद्य और मगज़ को बल देती है। स्मरण्यक्ति और आयु को बढ़ाती है। उन्माद, राजयस्मा, नपुंसकता श्रीर हृदय रोग को हर करती है। मूल्य १॥ प्राशे का १७॥) डाकबर्च पैकिंग अलग। मगज़, वातनाड़ियां, मांस पेशियां और वृक्ष (गुर्दे) को लाभ पहुँचाती रे. रीप्य अस्म:--है। बात और बात-पित्त प्रकीप से उत्पन्न रोगों को नष्ट करती है। मृत्य ३ मारो का २) डाकबर्च पैकिंग अलग। -वातनाडियाँ, मांसपेशियाँ, मगज़, फेफड़े, हृद्य इन सबको सुरा बनाती है। दमा, खांसी श्रीर क्षय पर लाभ पहुँचाती है। मृत्य ६ मारो का ४) डाकलर्च पैकिंग श्रलग। ४. लोह भस्मः— रक्त को बढ़ाती है और इदय को बल देती है। पाएइ, शोध, मंदाप्ति उदरकृमि श्रीर श्रशक्ति को दूर करती है। मूल्य ६ माशे का २१ हाक्स के वैकित सलता। शुक की रज्ञा करती है। धातु को बढ़ाती है स्रोर गाड़ा स्नाती ४. वंग असा:--है। एवं कामोत्तेजना भी कराती है। मूल्य ६ मारो का 🖽 डाकखर्च पैकिंग अलग। शीतल और पौष्टिक है। दिल, दिमारा को बल देती है। उनाह ६. मोतीपिष्टीः-घषराहर, सिरद्ध्, रक्तस्राव त्रादि को मृत्य ३ मारो का ३०) डाकखर्च पैकिंग अलग। त्त्य कीटाणु श्रोर निमोनियाँ कीटाणु की नाशक है। बढ़ते हुये हा ७. शुद्धः भसाः को रोकती है। निमोनियाँ में लाभ पहुँचाती है। दमा, बांसी हो दूर करती है। मूल्य १ तोला ॥।) डाक खर्च पैकिंग प्रतग। ट. कुक्कुटाएडत्वक् भस्मः—हड्डियों की निर्वलता, नपुंसकता, बीर्य की कमज़ीरी श्रादि को हुर करती है। बच्चों श्रीर क्षियों को भी ताकत देती है। मूल्य ? तोला २) डाकखर्च पैकिंग अला। कृष्ण-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ श्लीवधात्व कालेड़ा-कृष्णगोपाल ( अनमेर)

वष

वा वि

西 मू

ल्य

3)

ती

हन्या-नोपाल आयुर्वे विकारकार्ण्या, ब्रोधावाल बाबति। क्योर सो मानव समान की सेवा करने के उद्देश्य से प्रकाशित उत्तमं और सस्ता-पत्र 3622 स्वास्थ्य सुख सफलता कालेड़ा-कृष्णगोपाल (अजमेर) वा वि 4 लय ती श्रायुर्वेद वृहस्पति श्रायुर्वेदाचार्य वैद्यरत 60 श्री पं० शिवशमंजी D. Sc. A.

गिसक पत्र

ं नं है।

> 4994

आयु को एको दूर ।ग।

पहुँचाती

उरती है।

को सुरद् सती है।

य, मंदाग्नि,

ता का २४)

द्धा धनाती ते का शा)

। उन्महा

ती है

ने हुये ह्य

बांसी हो

ग अलग

धार्वय

- 280g A

मुद्रित.

रें।

ग। कमज़ोरी, को भी

> श्रायुर्वेद जगत् के कर्णधार, जिनके सुयोग्य नेतृत्व में श्रायुर्वेद की पताका उच उज्ज्वल शिखर की श्रोर श्रमसर हो रही है

मई १९५४

-

### विषय-सूची

\*: \*:

| क्रमां      | तिषय                                 |               | तेखक 🔻                         | 4       | पृष्ठांक         |
|-------------|--------------------------------------|---------------|--------------------------------|---------|------------------|
| 2           | स्वास्थ्य का अर्थ                    |               | महात्मा गांधी                  | NO.     | 805              |
|             | शुभकामनाएँ                           |               | वैद्य गोवर्धन शर्मा छांगाणी    | •••     | 802              |
|             |                                      |               | कविराज माधवप्रसादजी            | •••     |                  |
| 3.0         | स्वास्थ्य की अधोगति का अज्ञात व      | <b>हार्</b> ण | सम्पादकीय                      | •••     | ४०३-४            |
| 8.          | श्रायुर्वेदीय सद्वृत्त               | •••           | वैद्यरत पं० शिवशर्माजी         | •••     | 800- 8           |
| ¥.          | <b>च्यायाम</b>                       | ••• क         | वे विनोद वैद्य भूषण पं०ठाकुरदः | त शर्मा | ४११-१२           |
| ξ.          | स्वास्थ्य की परिभाषा                 | •••           | राजवैद्य माधव शर्मा M. Sc.     | Α.      | 81-18            |
| 9.          | मलावरोध स्त्रीर उसकी चिकित्सा        | •••           | कविराज माधवप्रसाद शास्त्री     | •••     | 86x-10           |
| 5.          | रक्तप्रदर                            | •••           | श्रायुर्वेद पं० विरञ्जिलाल शा  | स्री    | 856-51           |
| .3          | रोग द्वाने वाली चिकित्सा             | •••           |                                | •••     | ४२२-२६           |
| 20.         | त्रजुभूत चिकित्सा रहस्य              | •••           | श्री त्रयोध्यावसाद त्रायुर्वेद | वेशारद  | ४२७-२६           |
| ११.         | तैलाभ्यङ्ग विमर्दन विज्ञान           | •••           |                                | •••     | 830-33           |
| १२.         | खाद्यान्न का चुनाव करें              | •••           | (भोज्य पदार्थों के गुण दोष     | )       | ४३३-३६           |
| १३.         | गर्मी की मौसम                        | •••           | 4.4                            | •••     | 856-83<br>850-80 |
| <b>१</b> 8. | पय: पृथिव्यां                        | •••           | अमरनाथ शर्मा पाराशर            | •••     | 881-0            |
| १४.         | युक्तिक ल्पतर 💮 💮                    |               | प्रो० माणिकराव                 | •••     | 800              |
| १६.         | मेरे जीवन की अन्तिम अपील             | •••           | स्वामी कृष्णानन्द्रजी          | 300     | 8x1-40           |
| १७.         | श्रायुर्वेद महाविद्यालय के लिये प्रा | प्त चन्दा     |                                |         | 888              |
| १८.         | त्र्योषधालय के प्रमुखतम उद्देशय      | 2.            |                                |         | 8XX-XE           |
| 20          | गांनों में श्रीवधान की समानीन        | at            |                                |         |                  |

भी० डॉ

B. A., D

मो॰ बॉइस

साधाः बनता फि

वह स्वस्य ठीक नहीं

वते किरे,

केवल में लख्य मः सम्बन्ध है स्प हो नह



श्रीधन्यन्तर्ये नमः



#### (स्वारथ्य, सुमाति स्रोर सुख शान्ति का मार्ग दर्शक पत्र

धर्मार्थकाममोत्ताणां शरीरं साधनं यतः। सर्वकार्थेष्वन्तरङ्गं शरीरस्य हि रत्तणम्॥

संचालकः — कृष्ण-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ औषधालय

सम्पादकः-

प्रकाशकः --

มือ डॉo बल रेव शर्मा आयुर्वेदाचार्य, शास्त्री B.A., D. Sc; M. N. M. S (Berlin); M. I. P. A (Vienna)

मे बाँइस चाँसत्तर, भांसी आयु विश्वविद्यात्तय, भांसी।

ठाकुर नाथूसिंह इस्तमरारदार कालेड़ा बोगला कैसरे-हिंद, श्रायुर्वेद मनीची, श्रायुर्वेद मार्तचड

र्ष १. अङ्ग ह

पृष्ठांक

803- X

3-008

838-13

81-18

867-10

858-31

४२२-२६ ४२७-२६

830-33

833-38

830-80

888-83

588-82

886-9

8x8-40

SXX-XE

805

कालेड़ा-कृष्णगोपाल (अजमेर)

मई १६५४

#### स्वास्थ्य का अर्थ

(महात्मा गान्धी)

साधारण प्रकार से जो मनुष्य खूब खाता है, जाता फिरता है, श्रोर डॉक्टर को नहीं बुलाता, महं ख़्य समभा जाता है। परन्तु यह विचार की नहीं है। हो सकता है कि, मनुष्य ख़ूब खाए, को फिरे, पर फिर भी बीमार हो। सच तो यह कि निरोगी पुरुष दिखाई ही नहीं देते।

केवल वह मनुष्य स्वस्थ है, जिसके स्वस्थ शरीर स्वस्थ मन हैं। शरीर श्रीर मन का इतना घनिष्ठ स्थान हैं। कि यदि एक रोगी है तो दूसरा स्व स्थान हीं सकता। प्राणिमात्र गुलाब की सुगन्ध को उसके रंग से अधिक प्रिय समभने हैं। इसी
प्रकार हम पवित्र स्वस्थ मन और सुचरित्र वाले
मनुष्यको एक पहलवान से अञ्छा समभते हैं। एगें
स्वास्थ्य के लिये शरीर और मन दोनों का अञ्छा
होना आवश्यक है। मन का अञ्छा होना तो अधिक
आवश्यक है। वह मनुष्य जिसका मन अस्वस्थ है,
चरित्र संयमी नहीं है, निरोगी नहीं हो सकता।
उसका शरीर भी रोगी रहता है। गुद्ध शान्त मन
स्वास्थ्य की नींव है। और कुत्सित वृत्तियां वासना,
नृष्णा, नाना प्रकार के रोग उत्पन्न करती हैं।

प्रारम्भ से त्राज तक के खास्थ्य के त्रांकों को में सावधानतापूर्वक पढ़ चुका हूँ। त्राज हमारे भारत में त्रय पवं कुछ जैसे भयद्भर रोगों की बाढ़ उत्तरोत्तर बढ़ ही रही है। इसका मुख्य काला खस्यवृत्त (हाइजिन) की त्रवहेलना ही है। भारत में कुछ त्रायुवैदिक पत्र निकल रहे हैं, परन्तु का से त्रित-पूर्त्ति नहीं हो सकती, क्योंकि वे सर्व-विषय-समन्वित रहते हैं। मैं श्रीकृष्ण-गोपाल धर्मार्थ त्रायुवेदीय त्रोषधालय, कालेड़ा, कृष्ण-गोपाल एवं उसके मुख्य संचालक श्रद्धेय स्वामी कृष्णात्म्द्री पवं ठाकुर नाथूसिंहजी को त्रानन्त धन्यवाद देता हूँ। इसिलए कि उन्होंने समयानुकूल 'स्वास्थ' मासिक पत्र को जन्म देकर बड़े भारी सेवा कार्य की पूर्ति की है।

"स्वास्थ्य" अपने ढङ्ग का आज भारत में एक ही पत्र है। इस में लेखों का चयन वहे विचार के साथ होता है, जिनसे जनता को लाभ पहुँचना अवश्यस्भावी है। पृष्ठ संख्या भी पर्याप्त रहती है और उनमें सर्व-साधारण के लिए नितान्त लाभदायक विचार प्रकट किये जाते हैं। में भारत के प्रत्येक घर में इस सरल, सुबोध हिन्दी भाषा के मासिक पत्र को देखना चाहता हूँ। इस पत्र के सम्पादक आयुर्वेदाचार्य डॉ० बलदेव शर्मा को भी धन्यवाद देना उचित समस्तता हूँ। आप प्राच्यप्रती च्य विषयों के विज्ञ हैं। पत्र बहुत अच्छा निकल रहा है। हमको चाहिये कि हम सब इससे लाभ उठावें।

आयुर्वेद-बृहस्पति [D.S c ] प्राणाचार्य वैद्य श्रीगावधन शर्मा छांगाणी भिषक्तेसरी अध्यत्त-आयुर्वेद-यूनानी चिकित्सक बोर्ड, मध्यप्रदेश-शासन

सेवामें श्रीयुत सम्पादकजी

'स्वास्थ्य' मासिक-कालेड़ा कृष्णगोपाल,

मान्यवर,

श्रापके द्वारा प्रेषित 'स्वास्थ्य' के सात श्रङ्क बराबर प्राप्त हुए। धन्यवाद। 'स्वास्थ्य' की श्रायोजना वास्तव में श्रायुर्वेद की प्रखर तंजस्विता को प्रकट करती हुई, भारत वर्ष में सुख स्वास्थ्य-व समृद्धि की सुरसरी प्रवाहित करती रहे, यही मेरी मंगल कामना है।

'स्वास्थ्य' में लेखों का चयन, उपयोगी सामग्री, विद्वत्ता पूर्ण मौलिक लेखों का संग्रह वास्तव में इस की उत्कर्षता के प्रतीक है। यथास्थान सम्पादकीय लेखों की चमत्कारिता इस शीध ही अग्रणी पत्रों में प्रमुखता प्रदान करेगी, ऐसा मेरा हढ़ विश्वास है।

'कालेड़ा कृष्ण गोपाल' का यह सत्प्रयास कन्द्वैया की तरह भारत के आवाल वृद्ध स्त्री पुरुषों की स्वास्थ्य साधना में तत्पर रहे इसी शुभ कामना के साथ—

आपका अपनाही कविराज माधव प्रसाद

जूनी धानमगडी, जोधपुर

सम्पादक— जय श्रायुर्वेद, जोधपुर, मान्य सदस्य राजस्थान, श्रायुर्वेदिक बीर्ड

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

BARRA

स्टब्स्ट

श्राज हम स्थमान, स्व हारण की त्र्य गेरहे हैं, जि स्थिप कारण

ग्राधुनिक ग्राधुनिक

है तो व्यक्ति स्राष्ट्र २ के जात होरही अर्थर, उच्च प्रशिचित, इर

वं श्रपने स्वार उस ज्वात कारंगे। त्रो णेकिकिस

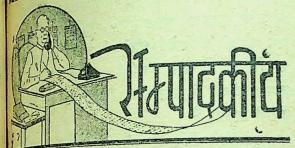
वानी मानसिः व्याधियों की सम्माने का

श्रिवत श्रीर श्रावकत सार श्रावकत सार

पर भी कुठार

बेध्र स्वास्थ

HARRAGE SARRES S



## स्वास्थ्य की अधोगति का अज्ञात कारण

म्राज हम पाठकों की, त्राधुनिक युग में सर्वत्र स्वास्थ्य की अधोगति के, एक ऐसे इत्य की त्रोर दृष्टि डालने के लिये प्रयत्नशील ोहे हैं, जिस पर किसी की दृष्टि नहीं जाती, विकारण मौलिक है और व्यापक है।

#### मधुनिक युग का ठ्यापक अभिशाप

श्रापुनिक युग ने एक ज्वाला प्रज्जवित की है बो व्यक्तियों के, समिष्टियों के, देश २ के, जाति २ राष्ट्र २ के जीवन में विचारों में तथा उद्देश्यों में गा होरही है। प्रत्येक व्यक्ति, गरीब है ऋथवा भीर, उच्च है अथवा नीच, शिच्तित है अथवा भी जित, इसी ज्वाला की विनाशकारिगी लपेट श्रिपने स्वास्थ्य की ऋाहुति देरहा है।

उस ज्वाला को हम 'श्रासन्तोष" के नाम से कारी। श्रीर पाठकों को जहां हम यह बता-के किस प्रकार इस साधारण समसी जाने मानसिक वृत्ति से स्वास्थ्य का सर्वनाश ऋौर विभाग की सृष्टि होती है, वहां हम यह भी का प्रयत्न करेंगे कि किस २ प्रकार के भाव हिंदी में इसका मानव हृद्यों में भावति साम्राज्य छाया हुवा है। सम्भव है, इस कित्र मानवोचित कतिपय प्रशस्त भावनात्रों कि प्रभी कुटाराघात करने पर बाध्य होंगे। हमारा

#### कुरिसत क्षोभजनक वृत्तियाँ

ग्रसन्तोष रूपी बीज से जिन मानसिक वृत्तियों का जनम होता है, उनकी गणना कठिन है। ईर्षा, द्वेष, कोध, मात्सर्य, जुल, कपट, निन्दा, प्रतिहिंसा, लोभ इत्यादि कुत्सित भावनात्रों के मूल में केवल असन्तोष ही कारण रूप है। इसी प्रकार त्रात्मग्लानि, चिन्ताशीलता, उदासीनता, हर्षोल्लास का जीवन में अभाव, अनमनापन, सपनों और हवाई महलों की दुनियाँ में डूबे रहना, प्रत्येक ऐश्वर्यवान् तथा उच्च पदाधिकारी व्यक्ति से घृणा, जीवन के मौलिक सरल आनन्द साधनों से निराशापूर्ण विमुखता, त्रकारण ही जलना, रोना; बात २ पर बिगड़ना, श्रात्महत्या के विचार इत्यादि वृत्तियां जो मानसिक स्तर में निरन्तर उबलता हुआ चौभस-ज्चार उत्पन्न करती रहती हैं, असन्तोष की ही सगी बेटियां हैं।

पाठक कहेंगे इनका रोगों से तथा व्याधियों से क्या सम्बन्ध ? सम्भव है बहुत से पाठक समक गए होंगे कि मनका शारीिक स्वास्थ्य से कितना घनिष्ठ सम्बन्ध है। परन्तु भारतवर्ष के स्वास्थ्य वैज्ञानिक इस विषय में क्या सम्मति रखते थे, यह निम्नं लखित उद्धरण से स्पष्ट हो जाता है। चरकाचार्य लिखते हैं:-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

हमार कारग स्तु उन धर्मार्थ निन्द्जी

वास्था विचार हती है रत के

पत्र के व्यप्रती-ा लाभ

f हेसरी ा-शासन

य'की स्थ्य-व

स्तव मे अग्रणी

पुरुषों

क बोर्ड

"मतिर्वनः कर्म सुखानुवन्धि— सस्वं विश्रेयं विशदा च वृद्धिः। इतनं तपस्तत्परता च योगे यस्यास्ति तं नानु पतन्ति रोगाः॥"

भागर्थ यह है कि जिसकी मानसिक वृत्तियां तथा विचार सुख शान्तिष्रय हों, कर्म में तत्परता हो, तथा शुद्ध विवेक से जो जीवन चर्या चला रहा हो, उसे कभी रोग नहीं होते।

देखिये यही भाव एक महान् त्राधिनिक वैज्ञानिक ने, जिसे चिकित्सा विज्ञान का नोबल पुरस्कार मिल चुका है, निम्न लिखित शब्दों में व्यक्त किये हैं।

"Those who keep the peace of the inner self, in the midst of the tumult of modern life, are immune from nervous and organic disorders".

श्रर्थ:—''जिनका श्रन्त:करण, श्राधुनिक जीवन के चोभ से प्रभावित न डोकर, शान्त रहता है, वे शारीरिक तथा नर्वस रोगों से सदा मुक्त रहते हैं।''

दो शब्द इस विषय में भी यहां कह देने उपयुक्त होंगे कि, किस प्रकार के रोग जुब्ध मान-सिक वृत्तियों से उत्पन्न हो सकते हैं। (१) ग्रामा-शयके तथा समस्त कोष्ठ के रोग। (२) शिरके रोग। (३) हदय के रोग। (४) समस्त वातव्याधि। (४) शोष तथा त्तय। (६) पुरुष तथा स्त्रियों की जननेन्द्रिय किया सम्बन्धी तथा सन्तानोत्पत्ति सम्बन्धि शिक्त का हास। (७) रोग प्रतिबन्धक शिक्त का नाश।

रोगों की यह सूची कुछ कम भयावह नहीं है।
साथ ही इस से यह परिणाम भी निकाला जा
सकता है कि, श्रागन्तुक रोगों को छोड़ कर
कीनसा रोग है, जो मन के श्रशान्त, जुन्ध तथा
सन्तत रहने से नहीं हो सकता। श्रीर शरीर की
सम्पूर्ण प्रधान शक्तियों की ज्ञति से स्वास्थ्यक्रपी
वृज्ञ हुन भरा कैसे रह सकता है।

## श्राधुनिक जीवन में श्रोत प्रोत

श्रासन्तोष का व्यापक विकास श्राधुनिक है। श्राज से कुछ ही काल (४० एक वर्ष) पूर्व (भारत वर्ष को ही लीजिये) यहां की जनता श्रधिकांश में सन्तोषपूर्ण जिल्लन व्यतीत करती थी। परन्तु क्रमश: जीवन में श्रसन्तोष की मात्रा दिन प्रति दिन बढ़ती जारही है।

उदाहरण लीजिये। फ्री ज़माना प्रत्येक पति अव त्रपनी स्त्री से असन्तुष्ट है। स्त्रियां अपने पतिदेवी से असन्तृष्ट हैं। पिता पुत्र से असन्तृष्ट है; पुत्र पिता से। मालिक नौकर से; स्रोर नौकर मालिक से। गुरु शिष्यों से; त्रीर शिष्य गुरुत्रों से। राज प्रजा से; ग्रीर प्रजा राजा से। धनी अपनी स्थित से असन्त्र हैं, और निधन अपनी स्थित से। मध्यम वर्गीय निर्धनों से भी अधिक असन्तृष्ट हैं। शिचित इसलिये असन्तृष्ट हैं कि उनमें महत्त्वाकां चाएँ बढ़ गई हैं; और अशिद्यित इसलिये असन्तुष हैं कि, वे शिक्षित समुदाय की भानित समाजन आदर नहीं पा सकते। विलासी व्यक्ति इसिल्ये असन्तुष्ट हैं कि, उनकी तृष्णा बढ़ती ही जाती है। श्रीर पंयमी व्यक्ति इसलिये श्रसन्त्र हैं कि वे विनासी व्यक्तियों के खुल्लमखुल्ला विनास समा रोह देख २ कर सन्तप्त होते रहते हैं।

कोनसा वर्ग,कोनसी श्रेणी, कोनसा समुदाय, कोनसी जाति श्रोर कोनसा देश है, जो श्राज सन्तुष्ट है ?

इस भयानक सर्वतोमुखी श्रसन्तृष्टि की जड़ में हमें तीन कारण दिखाई देते हैं। (१) श्राधुनिक शिज्ञा। (२) महत्त्वाकांज्ञा, श्रोर (३) सामा जिक श्रसमानता।

गानधीजी के शब्दों में हम सागर को गागर में बन्द किये देते हैं। गानधीजी से हमें एक बार बड़े लम्बे चौड़े युक्ति समूह के उत्तर में निम्निलिखित वाक्य प्राप्त हुए। हमारा पच यह था कि, ध्यकि को श्रापना वर से वेह था। "में म

जीविका अ

इन शां तक बड़ा र विचार सर जिस टिप्टिंच विपरीत हैं पुत्र 'बड़ा प्रसन्तीय व हहता कि मत रहे ऋँ पास मोटर पाहिये । पापा, तो में

पाठक समान प्रशस् परन्तु हमें त लोध से डा ब्रोर "बड़ा स्ती श्रसन्त नए श्रप्र हो।

ही होना च

श्राधित समाज का है बारहा है को महत्ताक दिया जार हा वै के बत्त श्रा तया मानस् मायनाश्री

द्व प्रविद्

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

हो अपना जीवनस्तर, श्रापनी जीवन प्रक्रिया वेहहा से वेहतर बनानी चाहिये। उनका उत्तर यह
हा। "मैं मानता हूँ कि चमार को चमार की ही
हीविका अपनानी चाहिये। और भंगी को भंगी की ॥

इन शब्दों में जीवन को सन्तोषपूर्ण वनाने का क बहा रहस्य छिपा हुआ है। परन्तु आधुनिक विचार सरणी जीवन के बाह्यस्वरूपों का मूल्यांकन जिस हिष्कोण से कर रही है, वह इसके बिलकुल विपात है। प्रत्येक पिता यह चाहता है कि. मेरा वृत्र "बड़ा आदमी" बने और नाम पाए। यहीं से शस्तोष का बीजारोपण होता है। यह कोई नहीं हिता कि मेरा पुत्र सन्तोषी बने। जिस हाल में हो शस्तरहे और ईश्वर का धन्यवाद करे। पड़ोसी के शिता चाहिये।

पाठक अवश्य सोचेंगे कि महस्वाकांशा के सात प्रशस्त वृत्ति की हम निन्दा कर रहे हैं। पान हमें तो स्वाम्थ्य से गरज़ है। यदि असले में काकि जीवन में अधिक पुरुषार्थ करता है और "बड़ा आदमी" बनता है. तो बनने दीजिये। सि असलोष से उसका स्वास्थ्य दिन प्रतिदिन मुश्रिष्ट होता जाता है। हमारा तो यही सिंहनाद है।

श्राधुनिक महत्त्वाकाँ ज्ञाएँ भी मिथ्या हैं। मनुष्य श्रामा का नैतिक तथा श्राध्यात्मिक स्तर गिरता श्राहा है। केवल तृष्णा बढ़िनी जारही हैं। उसी श्रीमहत्त्राकां जा की प्रशस्त परिभाषा का नाम श्री जारहा है। परिणाम यह है कि, मानव-समाज श्री मानिसिक ज्ञीभ उत्पन्न करने वाली मानिसिक त्रामाओं को प्रोत्साहन मिल रहा है, और स्वास्थ्य स्त्रामितिहन नष्ट हो रहा है।

#### खास्थ्य का मूलमन्त्र

यदि शारी रिक स्वास्थ्य का महामन्त्र संदोप से कहा जाय तो यही है कि, मानसिक शानित, सन्तोष, प्रसन्नता, ध्रेयं, प्रीति, सद्भावना, निरहंका रिता, इनके रहते हुए कोई रोग नहीं हो सकता। अपने जीवन में इस महामन्त्र का विनियोग की जिये श्रोर इसका प्रत्यद्म फल देखिये। जो भी कार्यं श्राप करते हैं, उसे साहस, उत्साह श्रोर पुरुषार्थं से की जिये; प्रन्तु तृष्णा के स्थान पर सन्तोष श्रोर कर्मफल त्याग को श्रपनाइये।

#### शास्त्रोक्त-श्रेष्ठ युवावस्थापद आमळ की रसायन

ar ar ar ar ar ar ar ar

यह ग्रामल की रसायन पक्के नये श्राँवलों के चूर्ण को २१ दिन तक श्राँवलों के रस की भावना देकर बनाया हुग्रा है। यह रसायन शीनवीर्य, सौम्य, सारक. पौष्टिक, कान्तिवर्द्धक श्रीर ग्रायुवर्द्धक है। पित्त प्रकोप. रक्तिपत्त, श्रीर ग्रायुवर्द्धक है। पित्त प्रकोप. रक्तिपत्त, ग्रीर ग्रायुवर्द्धक है। पित्त प्रकोप. रक्तिपत्त, ग्रीर ग्रीर रक्त विकार प्रमेह, प्रदर दृष्टि की कमजोरी ग्रीर रक्त विकार से पीड़ितों के लिए ग्राशीवीद के समान है। ग्रावले का मुख्य कार्यत्तेत्र रक्त है। यह रक्तगत विष, मल. उष्णता ग्रीर तीह्णता को दूर कर रक्त प्रसादन करता है इसका गौणकार्य रक्त प्रसादन करता है इसका गौणकार्य पन्न संस्थान ग्रादि के सब ग्रवयवों को शनैः शनै सहायता पहुँचाना है।

मात्रा—१ से २ माशे तक रोज सुबह १ बार शहद वे. साथ लेवें। ऋाध घराटे वाद दूध लेवें। मूल्य:—१० तोले का १॥२) पेकिंग और

पोस्टेज पृथक्।

कु ब्ला-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ श्रोषधालय कालेड़ा कृष्णगोपाल (श्रजमेर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

प्रोत नक है। र्व (भारत भकांश में

प्रति दिन

पति ऋष पतिदेवों : है; पुत्र मालिक । राजा । स्थिति

तुष्ट हैं। स्वाकां-प्रसन्तुष्ट

तमाज में इसिलये ाती है।

कि वे समा

मुदाय, ते श्राज

जह में धुनिक सामा

गर में ।र बड़े

न खित इयकि

#### लह्सुन-प्याज के. श्री रामेश बेदी

वानस्पतिक श्रोषिधयों में लहसुन सब से श्रिथिक प्रभावकारी दवा है जो तपेदिक (ज्ञय) की विभिन्न दु:साध्य तथा श्रसाध्य श्रवस्थान्त्रों में सफलता के साथ प्रयोग किया जा सकता है। श्री देदी ने डबिलन हॉस्पिटल से निराश लौटे हुए हिंडुयों के ज्ञय के कुछ ऐसे उदाहरण दिये हैं जिन में हिंडुयाँ गल जाने से हाथ श्रोर टांग कटवाने की नौबत पहुँच गई थी, परन्तु लहसुन के लगातार प्रयोग ने श्रंगों को काटे जाने से बचालिया था। कई शहरों में जहाँ बहुत श्रिथक घनी तथा गन्दी बस्तियों में भी ज्ञय से मृत्यु-ए ख्या श्रिथक नहीं होती वहाँ लोगों को लहर ह लाने की श्रादत उन्हें इस भयक्कर रोग से बचाये रखती है।

श्रीयुत बेदी ने दो हज़ार साल पहले के एक बूढ़े का उदाहरण दिया है जिसकी लहसुन के सेवन से कायापलट गई थी और कुछ वांक स्त्रियों ने भी मनोवाज्ञित सन्तान प्राप्त की थी पुरुषों और स्त्रियों के दोनों ही के उत्पादक ग्रंगों के होगों को दूर करने की समता इसमें है। निमोनियाँ, डिप्थीरिया, गठिया, वायु के रोग, पेट तथा ग्रांतों के रोग ग्रादि ग्रनेक रोगों में इस सस्ते पदार्थ से लाभ उठाने के लिए हम इस पुस्तक को श्रवश्य पढ़ने की सिफ़ारिश करेंगे। ग्रपने देश के स्वय सम्बन्धी ग्रांकहों को देखते हुए हम कह सकते हैं कि इस भयङ्कर रोग से लड़ने क लिए सस्ते ग्रीर ग्रत्यन्त प्रभावकारी हथियार लहसुन का ग्रिथकाधिक प्रयोग जनता को बताने के लिए इस पुस्तक का प्रचार खूव होना चाहिए। मिलने का पता—

हिमालय हर्बल इंस्टिट्यूट गुरुकुल कांगड़ी, हरिद्वार । मूल्य- २॥) ह० डाकखर्च ॥=) श्राने

## वैद्यों को आकर्षक पोकिङ्ग की सुविधा

हमारे यहाँ दवाओं के पेकिंग के लिए सब प्रकार के काई बोर्ड बक्स खोलियाँ एक रंग ब अनेक रंगों में छाप कर तैयार किये जाते हैं। ब्लॉक व डिजाइनिंग का भी उचित प्रबंध हैं इसके साथ ही इकरंगे व बहुरंगे लेबिल-द्राक्षासव-अशोकारिष्ट-च्यवन प्राश आदि अनेक प्रकार के सादे लेबिल तैयार रहते हैं। तेलों के सुन्दर तिरंगे आकर्षक लेबिल भी सदा तैयार मिलते हैं। व्यवस्था पत्र, सूचीपत्र, कलैएडर, शोकार्ड, पोस्टर तथा अन्य समस्त आवश्यक चीज़ें बहुत ही सुन्दर छापी जाती हैं। बीसों तरह के सुन्दर कलैएडर भी हमारे पास सदैव मिल सकते हैं। रंगीन व सादा कार्य बिजली से चलने वाली अपटूडेट ओटोमेटिक मशीनों से किया जाता है। रंगीन छपाई का विशेष प्रबन्ध है। यह कार्य कलकत्ते के विशेष कारीगरों द्वारा किया जाता है।

हमारे यहाँ टीटागढ़ पेपर मिल्स की एजेन्सी है। त्रातः सब प्रकार के कागज़ों की खाइकों को सुविधा रहती है। मिल के सब प्रकार के कागज़ों के ब्रालावा रफ, ब्रार्ट पेपर, कार्ड बोर्ड, पेकिंग पेपर, सेलोफेन ब्रादि पेकिंग में काम ब्राने वाले सब तरह के कागज़ थोक व खेरीज में मिलते हैं। बड़ा नया सूचीपत्र सुफ्त मंगायें

तार—'अप्रवाल प्रेस''

फोन-नं १७० [कार्ड बोर्ड विभाग ]

CC-0. In Public Domain: Gurukul Kangri Collection, Harldwai

अग्रवाल प्रेस, मथुरा

सद्वृत्त भारतीय श प्राचीन हो कभी भी र श्रावश्यकत निक संसा कर सर्वना सद्वृत्त के तीन महाज वन द्वारा व की नींच को पित्रायुर्वे धिं, द्वेष, उतना ही ह वह शानी तो बड़े देश श्रवश्यकत होता कैसे का स्थान Moral श्रायुवेंद

के जन गदो वाले अध्य

निक प्रन्थ

निक तो इ

लास्थ्य जि

समिनित

# अयुवेद्य स्टब्नाः (वेद्यस्त पं THE STATE SOUTH SEE SEE SEE SEE SEE SEE

सद्वृत्त का विषय विशेष महत्त्वपूर्ण है। यह भारतीय शील स्रोर स्राचार का प्रतीक है। स्रात ग्रचीन होते हुए भी त्राति सामयिक है। शायद भी भी संसार को सद्वृत्त के उपदेश की इतनी भ्रावरयकता नहीं थी जितनी कि त्राज है। त्राध-कि संसार इस सदवृत्त का ठीक सूल्य न समभ हर सर्वनाश की ओर अअसर हो रहा है। इसी स्वृत के निरादर के कारण हमें थोड़े जीवन में ही तन महाजनपदोध्वंस देखने पड़े हैं:-एक देश विभा-महारा और दो महायुद्धों द्वारा । तीसरे महायुद्ध ही नींव कोरिया में रक्खी गयी। यह सब विसव क्यों ? गिरेशायुर्वेदोक सद्वृत्त का आदर होता श्रोर मनुष्य र्षा, द्रेष, लोलुपता आदि मानसिक व्याधियों से जनाही दूर रहने का प्रयत्न करता, जितना कि क शारीरक व्याधियों से बचने का करता है, वी बड़े देशों को छोटे देशों के हड़प करने की श्रीवश्यकता ही प्रतीत न होती। परन्तु ऐसा होता कैसे ? आधुनिक स्वस्थवृत्त में तो सद्वृत का स्थान ही नहीं है। Social Hygiene अरोर Moral Hygiene (जिनका अध्ययन प्रत्येक श्रीयुवेंद शास्त्र के विद्यार्थी को चरक संहिता के अनग्दोध्वंसनीय तथा अन्य सद्वृत्त की व्याख्या शत प्रध्यायों में करना ही पड़ता है ) का आधु-कि प्रत्यों में कहीं नाम मात्र नहीं। फलत: ऋाधु-कि तो श्रधूरा स्वास्थ्य ही प्राप्त कर पाए। पूर्ण बास्य जिसमें आत्मा और समाज का खास्थ्य भी किमानित है, उन्हें प्राप्त न हो सका।

ग

य

₹

ा व

सके

हैं।

ीन

तिन

95

डाक्टर Alercis carrel ग्रपनी पुस्तक 'Man the unknown' में अपने देश अमेरिका की उन्नति के बारे में लिखते हैं-

"Human beings appreciate being released, through a purely intellectual education, from the moral restraint imposed upon them by puritan discipline and religious principles. In truth they acquire wealth by any and every possible means, provided that these means do not lead them to goal. It opens to them all the countries of the earth. It has liberated them from all Superstitions. It allows them the frequent excitation and the easy satisfaction of their sexual appetites. It does away with constraint, discipline, effort, every thing that is in convenient and laborious..... 'It is certain never the less, that health is improving.......Not only has mortality decreased, but each individual is handsome, larger, stronger, to day children are much taller than their parents......America has succeeded in reproducing the most admirable forms of ancient beauty. However, the longeiuty of men proficient in all kinds of sports and enjoying every advantage of modern life is not greater than that of their ancestors. It may even be less. Their resistance to fatigue and worry seems to have decreased. It appears that the individual accustomed to natural bodily excercise, to hardships and the inclencies of weather, as were their fathers, are capable of harder and more sustained efforts than our athletes. We know that the product of modern civilisation need much sleep, good food and regular habits. Their nervous system is delicate,

They easily break down. Perhaps the triumphs of hygiene, medicine and modern education are not so advantageous, as we are led to believe.

"While infantile diarrhoea, tuberculosis, diptheria, typhoid fever etc; are being eliminated, they are replaced by degenerative diseases. There are also a large number of the affections of the nervous system and of the mind. In certain states the multitude of the insane confined in the asylums exceeds that of the patients kept in all other hospitals. Insanity, nervous disorders and intellectual weakness seem to have become more frequent ..... Mental deterioration is more dangerons for civilisation than the infectious diseases to which hygienists and physicions have so for exclusively devoted their attention"

''मनुष्य केवल वुद्धि-जन्य ज्ञान द्वाग ही कहा नियन्त्रण तथा धार्मिक सिद्धान्तों द्वारा लादे हुए श्राचरण सम्बन्धी बन्धनों से मुक्त होना पसन करता है। वास्तय में ऋष्युनिक जीवन ने उनकी स्वतन्त्र वना दिया है। यह जीवन उनको धन-संबंध के लिये प्रोत्साहित करता है। फिर यह धन संवा चाहे किसी भी प्रकार या किन्हीं भी साधनों है क्यों न करना पड़े, बशर्ते कि ये साधन उसे जैव तक न पहुँचायें। इस धन-संचय के लिये वा सारी दुनियां में घुम सकता है। इस प्रकार का उनका जीवन उनको सब प्रकार की अन्ध श्रदाश्री से मुक्त कर देता है। साथ ही सुगमता से अपनी कामवासनायें पूरी करने के लिये उनको प्रीत करता है। इस प्रकार से वेबंधन, नियंत्रण संग्री महनत तथा प्रत्येक वस्तु जो कि परिश्रम तथा कर से प्राप्त होती है, उससे छुट्टी पा जाते हैं।

"यह बात नि:सन्देह सत्य है, कि ब्राज कि
प्राप्ति लोगों का स्वास्थ्य उन्नांत की ब्रोर है।
केवल मृत्यु संख्या में ही कमी नहीं हुई, ब्राण्डु
प्रत्येक व्यक्ति, सुन्दर लम्बा ब्रोर शिक्षशाली ही
गया है। ब्राज कल के बच्चे ब्रापने माता वितासे
ब्राधिक लम्बे हैं। प्राचान काल की प्रशंसनीय
सौन्दर्य की मूर्ति पैदा करने में श्रमेरिका पूर्णते
सफल हुआ है। तथापि ब्राजकल का मनुष्त्री कि
सफल हुआ है। तथापि ब्राजकल का मनुष्त्री के
कि सब प्रकार के खेलों में चतुर है, तथा डी
वर्तमान जीवन का पूर्णत: सुख-उपभोग करता है।
ब्राप्ते पूर्वजों के समान दीर्घायु नहीं मोगते। ब्राण्डि
उनस कम आयु वाले होते हैं।

भेसा ते । य की मित ते । य कि मित ते । य कि मित ते । विकार में कि मित ते । इसे के की अधिक ना अधिक ना अधिक ना अधिक ना

तनी लाय समको विश् "यद्यारि फाईडज्वर हैं. तथापि बीमारियां ते सिस्टम के दिन देखने पालखाने के अस्पताः

ही भान्ति

चिकित्सा ।

श्रधिक बढ़ की निर्वता मानसिक तिये स्वार

को छोड़ क किन्दू बना "इम उस जाति

कि आजव अवनित ह ( 308 )

"ऐसा प्रतीत होता है, कि इनको काम करने शिक्त तथा दु: खों को सहने की शिक्त घट ही। यह स्पष्ट है, कि जो व्यक्ति स्वामाविक तथी है। यह स्पष्ट है, कि जो व्यक्ति स्वामाविक तथी है। यह स्पष्ट है, कि जो व्यक्ति स्वामाविक तथीरिक व्यापाम के अभ्यासी होते हैं, अप्टतु की तथाह्यों तथा इनके परिवर्तनों को सहन कर किताह्यों तथा इनके प्रविज्ञ करते थे; वे अधिक तिशाली प्वं दृढ़ होते हैं, तथा लगातार कार्य हा सकते हैं, अपेचा आजकल के पहलवानों के।

ot know

ven race

8 is ass.

y ......

antago.

develop

ही कट्टर

लादे हुए

ना पसल

ने उनको

धन-संबग

धन संच्य

साधनों से उसे जेब

लिये वह

प्रकार का

श्रदाश्री

से श्रपनी

हो प्रेरित

ण (संयम)

तथा कष्ट

याज दिन

स्रोर है।

, श्रापितु

गाली हो

विता से

।शंसनीय

। पूर्णतः

ह जो कि

तथा जो

तरता है।

। स्रिवित्र

महमं ज्ञात है, कि वर्तमान सभ्यता की उपज हो अधिक नींद, अच्छे भोजन और नियमित आद्तों ही अधिक जल्दत रहती है। इनका नर्वस सिस्टम अधिक नाजुक रहता है। इनका जीवन छुई मुई ही मान्ति होता है। सम्भवतः खस्थवृत्त का झान, विकित्सा ज्ञान और वर्तमान शिचा की सफलताएं तिनी लाभजनक नहीं, जितना कि इनके लिये सको विश्वास दिलाया जाता है।

सम्यता के लिये संक्रामक रोगों की अपेक्षा मानसिक अवनित अधिक खतरनाक है। जिसके लिये स्वास्थ्य शास्त्री और चिकित्सक सब बातों को बोहकर इन संक्रामक रोगों को अपना दृष्टि बिन्दू बनाये हुये हैं।

"हम नहीं जानते कि एक जाति में लम्बा कद अस जाति की उन्नति का सूचक होता है, जैसा के आजकल माना जाता है, या उस जाति की अपनीत का सूचक है। "सम्भवतः उनकी

शारीरिक उन्नति श्रोर मानसिक श्रवस्था में पर-

डा० केरत श्रमेरिका की रॉक केलर इन्स्टी-ट्यूट के कार्यकर्ताश्रों में से थे श्रोर चिकित्सा तथा शत्य विज्ञान में संसार के उस वर्ष के सर्वोच्च वैश्वा-निक के नाते उन्हें नोबल पुरस्कार मिला। जो श्राज संसार का सबसे बड़ा पुरस्कार है।

इस श्रेणी के पाश्चात्य विज्ञान विद्वान् श्राज श्राधुनिक खस्यवृत्त ही को श्रपूर्ण नहीं, किन्तु उसके पीछे जो लच्य है, उसे भी श्रपूर्ण समस्तते हैं। उनका श्रन्थ मानों चरकोक्त सद्वृत्त की एक टिप्पणी मात्र है।

## स्त्री सौन्दर्य प्रसाधन दो पैसे मे

श्रापबहुमूल्य विदेशी कीमें श्रोर सोन्दर्य प्रसाधन प्रयोग में लाती हैं। परन्तु सर्वोत्तम सौन्दर्य प्रसाधन जिनका प्रयोग श्रब होली बुड की सुन्दरियाँ कर रही हैं, बड़े ही सरल श्रोर सस्त हैं। जैसे कच्चे श्राल्, सन्तरे के छिलके, बेसन, गेहूँ के श्राट का लेप इत्यादि। प्रसिद्ध फिल्म स्टार रीटा हे बर्थ श्राल् के टुकड़े काटकर चेहरे पर लगाकर कपड़े से मुँह लपेट कर सोजाती है। त्वचा पर श्रधिक खुश्की हो तो बेसन श्रोर श्राट का प्रयोग करें। श्रधिक हो तो बेसन श्रोर श्राट का प्रयोग करें। श्रधिक स्निग्धता हो तो सन्तर के छिलकों का। निबु का रस निर्मलता श्रोर कोमलता उत्पन्न करने के लिये श्रत्युत्तम है।

नेपाली कस्तूरी ४४) ह० तोला।

हिमालय कस्तुरी ४२) रु॰ तोला। तिब्बत कस्तूरी ३६) रु॰ तोला।

शुद्ध शिलाजीत १) रु तोला।

२॥) रु तोबा ४) रु तोबा।

पताः—नेपाल हिमालय कस्तूरी भंडार ।

## आयुर्वेदिक फार्मेसियों और वैद्यवन्धुओं के लिये आदर्श आयुर्वेदिक एवं यूनानी औषधियाँ, (काष्टोषधि, खीनज और प्राणिज द्रव्य)

श्रम्बर, शुद्ध पवित्र केशर, नेपाली कस्तूरी, गोलोचन, सुवर्ण वर्क, रौप्यवर्क, मुक्ता, माणिक्य, पन्ना, नीलम, पारद, खर्पर, मुक्ताशुक्ति, प्रवाल, शंख, कपर्दिका, श्राँवला सारगंधक, कान्तलोह, सुवर्णमान्तिक, शुद्ध शिलाजीत, श्रष्टवर्ग, वांकेरी, सोमकल्प, सर्पगन्धा, गुगगुलु इत्यादि हर प्रकार की काष्ट्रीषधियाँ, खनिज श्रीर प्राणिज द्रव्य थोक भाव पर दिये जाते हैं

भारत के सब प्रान्तों में और विदेशों में रेल, स्टीमर और पोस्ट द्वारा माल भेजा जाता है। २० वर्ष से पूर्ण सच्चाई से फार्मिसियों और वैद्य बन्धुओं की सेवा करते रहे हैं। बाहर के आर्डरों पर पूरा पूरा लच्य दिया जाता है, विस्तृतविवरणार्थ पत्र-व्यवहार करें। भावों के निर्णयार्थ हमारा छपा हुआ साप्ताहिक रिपोर्ट मंगवाने की कृपा करें।

तार का पता-"श्रायुर्वेद" फोन नं० ३१७६६.

जादवजी लल्त्यभाई एण्ड कम्पनी, २४५ कालबादेत्री रोड, बम्बई-२.

### गुरुकुल-पत्रिका

(गुरुकुल विश्वविद्यालय कांगड़ी की मासिक-पत्रिका)

व्यवस्थापक

सम्पादक

श्री इन्द्र विद्यावाचस्पति । गुरुकुल कांगदी.

श्री सुखदेव श्री रामेश बेदी विद्यावाचस्पति श्रायुर्वेदालकार

क्याति-प्राप्त लेखकों और उचकोटि के विद्वानों की मुरुचिपूर्यों, रोचक तथा ज्ञानवर्धक रचनायें प्रीर गम्मीर तथा खोजपूर्य लेखों को पढ़ने के लिए हिन्दी की इस साहित्यक व सांस्कृतिक मासिक-पृत्रिका को पिढ़ये, प्रत्येक द्यंक की पाठ्य सामग्री हिन्दी का स्थिर साहित्य है, यह साहित्य ग्रापको मानसिक तथा ग्राप्या-विमक मोजन प्रदान करेगा। स्वास्थ्य सम्बन्धी उपयोगी लेख ग्रापको स्वस्थ और ग्रानिट्स रहने में सहायक होंगे। बार्षिक मुक्य-देश में ४), विदेश में ६), नमूने की प्रति। ८), ग्राज ही इस प्रते पर मनीग्रॉर्डर भेजिये-

पबन्धक, गुरुकुल-पत्रिका, गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार

जो लेखक अपने चित्र का ब्लॉक भेज देवेंगे, उसे लेख के साथ हम खुपाने का प्रयत्न करेंगे।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

कि व्यायाम तथा बर ग्रायु से

बुद्धावस्

की आर् शरीर ऋ

हमा कि यह वनाया व ह स्वयं है। जिस दोड़ता र जड़कियं जायं, तह

निर्वत हैं पढ़ने जि भी शीघ

वहत पर है। व्या भी हल्य

अरवर र

#### **३ द्यायाम** ३

लेखक — कवि विनोद, वैश्व भूषण पं० ठाकुरदत्त शर्मा वैथ, अमृतधारा, देहरादून

(8)

किसी प्रकार की कसगत (वर्ज़िश) करने को व्यापाम कहते हैं। व्यापाम के बिना कोई भी स्वस्थ तथा बलवान नहीं हो सकता। बालकों को छोटी प्रायु से ही इसे आरम्भ कर देना चाहिए और बुद्धावस्था तक करते ही रहना चाहिए। १६ वर्ष की आयु से २४ वर्ष तक बहुत व्यापाम करे तो गरीर आयु भर केश्लिए गठ जाता है।

(2)

हमारे शरीर की रचना ही इस प्रकार की है.

कि यह काम काज करने और हिलने डुलनेके लिए

काया गया है। नन्हें बालक को लिटा दीजिए,

वह स्वयं ही हाथ पाँच मार कर ज्यायाम कर लेता

है। जिस समय कुछ बड़ा होता है तो खूब भागता

दौहता खेलता और कूदता है। जब लड़के और

कहितयाँ और अधिक बड़े हो जायँ वे सज्ञान हो

काँ, तब यदि वे ज्यायाम छोड़ दें तो उनके शरीर

किलेत हो जायँगे, भहे हो जायँगे, रोगी रहा करेंगे,

विकितनेमें मन न लगेगा और बढ़ा हुआ स्मरण
भी शीव न कर सकेंगे।

व्यायाम करने से शरीर सुडौल बनता है। जो बहुत पतला और दुवला हो वह मोटा होने लगता है। व्यायामीका शरीर कठोर और बल-पूर्ण होने पर अत्या और लचकदार रहता है। व्यायामी अत्या परिश्रम और काम काज कर सकता है।

थकावट श्रौर श्रालस्य उसे नहीं घेरते। वह वृद्धा-वस्था में भी युवाश्रों के समान काम कर सकता है। वास्तव में वह बूढ़ा नहीं होता श्रौर खांस लम्बा एवं नियमित हो जाने से उसकी श्रायु भी बढ़ जाती। शीत, उष्ण, भूख, प्यास, दुःख पाड़ा को सुख पूर्वक सहन कर सकता है।

(8)

व्यायाम करने से प्राण वायु अधिक मात्रा में भीतर जाती है जिससे रक्त अधिक बनता है और शरीर के दोष जलकर निकल जाते हैं। मुख पर रिक्तमा भलकती है, पाचन शिक्त बढ़ जाती है। इसके कारण अन्न से शरीर में रक्त, मांस, मजा आदि धातु ठीक २ बनती हैं और श्रितिरिक्त श्रंग-मल,मूत्र, पसीना श्रादि द्वारा ठीक निकलता रहता है। कब्ज़ (मल का श्रवरोध) कभी नहीं होता जो बहुत से रोगों का मूल कारण है।

व्यायामी पुरुष श्रथवा स्त्री किसी समय भूत से गला सड़ा कचा भोजन भी खाले तो पचा लेता है। (१)

ज्यायामी पुरुष जिस प्रकार रोग परे रहते हैं उसी प्रकार उसके शत्रु भी उससे भय खाते हैं। उसमें उत्साह भरा रहता है और लोक-सेवा भी अधिक कर सकता है। डूबत को बचाना, लगी आग को बुक्ताना, चोर, डाकू को भगाना ज्यायामशील उत्साह-पूर्य बीरों का ही काम होता है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

मुक्ता, गंधक, गुग्गुलु

ाते हैं भेजा हि हैं।

नी,

करें।

ही र विश्वीर

व्याच्याः होंगे।

स्मर्भ ।

78

व्यायाम प्रति दिन करने का अभ्यास डालो। परन्त बहुत अधिक मात्रा में भी व्यायाम न करो, इससे त्राय त्रीर बल घटते हैं। खाँसी, श्वास, वमन, तृषा श्रादि रोगों के उत्पन्न हो जाने का भय रहता है यथा दिन भर जो घोडा गाडी में जतता रहता है वह शीघ्र ही बुढ़ा हो जाता है। एक समय व्यायाम करते २ जब इतना श्वास चढ़े कि मुँह खोल कर साँस लेने की आवश्यकता पहे तो व्यायाम बन्द करदो। अथवा जिस समय छाती पर पसीना त्राजाय तो रुक जात्रो त्रीर त्रपनी शक्ति से व्यायाम करो, ऋधिक नहीं।

(0)

ज्यायाम का समय प्रातः या सायं कोई एक नियत करलो। जब पेट भर कर खाया हो वा भूख बहुत लग रहीं हो तब ज्यायाम न करो। ज्यायाम करने के तुरंत पश्चात् ही खुली हवा में स्नान न करो। जिस समय शरीर की उष्णता श्रीर सांस की गति कम पड़ जाय, उस समय स्नान करो। व्यायाम करने के बाद ठएडा जल वा शर्वत न पीछो। गरम दुध, मलाई, माखन, बादाम, घी आदि पौछिक पदार्थ खा सकते हो।

(5)

व्यायाम करते समय तंग (कसे हुए) वस्त्र शरीर पर न होने चाहिएँ। जितना थोड़ा श्रीर दीला बल हो, अञ्झा है। ज्यायाम कमरे से बाहर खुली वायु में करना चाहिए, इससे वायु-स्नान भी हो जायगा। यदि घूप तीव न हो तो घूप में भी थोड़ा ज्यायाम करलो जिससं सूर्य-स्नान भी हो जाय।

जिस व्यायाम में मन सगता हो और वह आपकी शक्ति के अनुरूप हो, वही व्यायाम करो। ऐसे व्यायाम करने चाहिएँ जिनसे सारा शरीर हिल जाय। जो भी व्यायाम हो चित्त उसमें लगाये रखी और यह धारण करो कि आप अपने अमुक अंग

को बलवान् बना रहे हैं। दीर्घ श्वास बीका स्रोर उन्हें कुछ देर भीतर रोक कर भीकी बाहर निकाली — इससे श्वास का व्यायाम भी। जायगा। इसी को प्राणायाम कहते हैं। ऋषं लक्बी सेर-- दूर तक घूमना-भी व्यायाम है।

व्यायाम कर खुकने पर सीधे तेट जात्रो क्रो शरीर को सर्वधा ढीला छोड़ दो, किसी भी भी में अकड़ाव न रहे, इससे रक्त शरीर के कोनेकी \*\* " में पहुँच जायगा। शरीर को श्राराम मिलेगा म प्रकुल्ल रहेगा। शरीर का ढीला करना स्वास्थ लिये ऋति आवश्यक है।

समाचार

सार्वजनिक संस्थात्रों, गौशातात्रों ग्री गोरचा के कार्यकर्तात्रों को इस समाचार है प्रसन्नता होगी कि गोरत्त्रण मासिक पत्र राजा बनारस के लिए प्राप्त १०,०००) रु० के प्रचार का से सार्वजनिक संस्थाओं को सहायता देकर गोर्व के क्रान्तिकारी आन्दोलन को सफल बनाने के लि एक योजना बनाई गई है। स्रतः सार्वजिक संस्थाओं के उत्साही कार्यकर्ताओं एवं श्रिवी रियों से निवेदन है कि यदि वे अपनी र संस्था की उन्नति के लिए धन की सहायता वाहते होते इसके लिये आवेदन पत्र भेजें। श्रीर गोरहा मचार कार्य में पूर्ण रूप से सहयोग दें। पत्र संग दकों से यह प्रार्थना है कि इस समाचार को हा अपने पत्रों में स्थान देकर गोरहा के कार्य है अग्रसर करने की कृपा करें।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

सादोष: **प्रसन्नमिन्द्रिय** 

**प्राय्वेद** समधातु एवं एत उत्पन्न मान हो सब वेक्या समद ह्या का सम लका प्रभाव

ग्गीत वाक्य

ब्लनामात्र

व्हेंगे। अस्तु मन ंजः तमः रिद्यों है न्त्रण रज, त

शतुमल, आ ष सत्य सिख ज्य सप्तधातु ती है। जिस व गरीर विन ते नियन्त्रम् ज्ञानवायु ह लिंक के।

## स्वास्थ्य की परिमापा

( राजवेश साधव धर्मा M. Sc. A. सोलन, शिमला)

न होने देवे, तब तो निम्न लिखित माधवाचार्य वाक्य सार्थक होगा.....

श्रव्यहतोगतिर्यस्यः स्थानस्थः प्रकृतेस्थितः वायु स्यात्सोऽधिकं जीवेत न्वितः रोगः समारातं ।

यानि जिसकी समीर यथास्थान प्रकृतिस्थ किया संपन्न है तथा जिस मानव की पंच वायु श्रव्याहतः गति से स्वशिरा धमनि एवं स्रोतों में विचरण करती है वह एक सौ वर्ष से भी अधिक जीवित रहता है। यह है आयु के माप दएड की श्रायुर्वेद के वैशानिकों की खोज। श्राज तो पत्नो-पेथिक पर भारत जैसे दीनहीन डामाडोल आर्थिक दशा वाले देश का करोड़ों रु० व्यय करके भी आय का "श्रोस्तन्" माप तीस वर्षके लगभग है अस्तः रज तम दो महान् शत्रु हैं त्राज के मानव के स्वास्थ्य को बिगाड़ने वाले श्रीर उस के सहायक हैं। पश्चिम से त्राविष्कृत त्रप्राकृतिक साधन यह निश्चित है। परंच आज तो प्रकृतिवादि प्रकृति मां को अपने वश में करने पर तुले हुए हैं। तथा अपने माप दंड से माप कर स्रानन्द प्राप्त करना चाहते हैं। परंच मैं तो यह कहूँगा कि इस संसार के तामसिक एवं राजसिक बढ़े हुवे जन-समृष्ट को आनन्द खरूपा प्रकृति मां उन्हीं के आयुधोंके शस्त्रास्त्र से महाभारत काल के कौरव पंडिय व यदुवंशियों के समान ही विनाश करना चाहते हैं। स्रोर रण्चंडी बन कर Gमार्खि kको कुल्या को भरकर त्रहहास से हंसना

मलः क्रियाः समधातः सरोपः समाग्निश्च असमिन्द्रियमनः स्वास्थ्यमित्य विधीयते

शाय्वेद विज्ञान। समदोष, समाग्नि, सममल, मधतु एवं समिकया को स्वास्थ्य मानता है। ण उत्पन्न होता है कि, क्या मन व इन्द्रियां मा हो सकती हैं?.....यदि यह संतुष्ट नहीं है ोशा समदोष समाग्नि समधानु सममल सम-मा कासमान संतुलन सम्भव है ? .....जब कि न मा प्रभाव शरीर पर पड़ता है तो यह आये-बीत वाक्य सत्य नहीं हैं बहिक एक कपोल लिनामात्र हैं, आधुनिक वैद्यानिक तो यह ही व्हेंगे। अस्तु,

मन एवं इन्द्रियों की प्रसन्नता ति तमश्च मनसो हो दोषानुदाहती ादियों के संतुलन को असंतुलनीय होने का का प्रभाव दोष है, उसी का प्रभाव दोष, मिल्ल अग्नि और क्रियायों पर भी पड़ता है, मिस्य सिंद प्रमाण है। शारीरिक धारक त्रिधात, ष सप्तधात व त्राग्निमलादिकों को भी चुनौति के हैं। जिसका परिशाम शरीर के अन्तर्गत रोग किति विनाश है। सब से प्रथम तमरज दोष को विवास है। सब से प्रथम तमरू प्रवासिक में करना होगा, जिससे चेतना-रूपी भाषायु हर्यगत चेतनावाही धमिनियों को कित है। न कर के अनुचित तरंग प्रामाना के अनुचित तरंग प्रहायहाती.

विविद्या धीरे-थी ाम भी हो । त्रखं

है। तात्रो श्रो भी ग्रंग कोतेनी अ अ

ालेगा, मन स्वास्था है

प्रो श्रीर गचार है

रामनगर बार फाइ र गोरव ने के लिए

गर्वजनिक अधिका संस्थाओ ते हों ते गेरचा है

त्र संपा हो अपने कार्य को

पर्क शमा

बाहते हैं। हां, यदि कोई इस दुर्घटना से विश्व को बचा सकते हैं तो वह है श्रात्मञ्ज, विचारक सूर्ति एवं अनुभूति नो जानने वाले भारत मां के वरद पुत्र महापुरुष । श्रस्तु,

द्वीधेर्यः श्रातम मनौऽषधि विद्वानं मनोऽषधि परं।

इस अग्रांग के वाक्य से स्पष्ट है कि उत्तम श्रीषधि मनेन्द्रिय को प्रसन्न रखने की श्रीषधि है। मन ही उभयात्मक पंचक्कानेन्द्रिय व कर्मेन्द्रिय का नियन्त्रक, प्रशासक एवं संचालक है। यह ही सुश्रुताचार्य का मत है। तथा दर्शन शास्त्र व अनुभव से भी यह ही सिद्ध है।

गीता

इन्द्रियाणिपरात्याहु इन्द्रियेश्यः परंमनः। मनसस्तु पराबुद्धिः योबुद्धैः परमस्तु सः ॥

इन्द्रियों का नियन्ता मनः व मनः का नियन्त्रक बुद्धि,तथा बुद्धि का प्रकाश आतमा या परमातमा है।

उपि स्थ लिखने का तात्पर्य हुवा कि शरीर रूपी वन में विचरण करने वाले हाथी रूपी मन पर सवार रज एवं तम दोष को यदि जीतना है तो श्रा-वश्यक है कि आत्मक्ष के सद्गुक कपि श्रीविध का पान करना होगा तभी संभव है खास्थ्य को रखना।

#### सात्विक विचार से ही खास्थ्य

बुद्धि पर जब भी सात्विक प्रभाव होगा तो वहां पर रज तम टिक नहीं सकते यह अमर व अटल वाक्य है। अनुभवी चिकित्सक यह जानता है कि यदि दोष असाम्य हो गये हैं तो उसे साम्या-वस्था में करने के लिये एक दोष को आकर्षण करना होगा तथा दूसरे को वृंहण यानि बात की वृद्धि में मधुर श्रम्त कटुर सो द्वारा कफ की वृद्धि करनी होगी तथा कफ वृद्धि में कड़तिक कषाय

चिकित्सा के प्रमुख विद्य पीयुष पाणी कि रहक होंडे जो आकर्षकतथा वृंहण इस चिक्ति क्रम को लेवेंगे यह मेरा चिकित्सा में ऋधिकता का अनुभव है।

सात्विक आहार तथा व्यवहार

१. मधुर स्निरंध द्रव्य .....

- (क) फलाहार में केला खजुर सेव प्राप्त बाह्म श्रमरूद आदि २ का उपयोग रजा विनाशक है।
- (ख) चावल गोधूम सूंग व वास्तुक सात्विक है
- (ग) पालक गोभि गाजर तथा परवल श्रादि शाक रजतम विनाशक तथा सतोग्ण हो बढ़ाता है।
- (ग) एकान्तवास, मौनवत, पृथिवी, त्रागा दूर दिशा का अवलोकन या प्राकृति दश्य सतोगुण को वृंहण करते हैं।
- (घ) आत्मञ्ज पुरुष का सत्संग गीता उपनिष पवं पुराणों का अध्ययन अवण तम रजोगुरा का शमन कारी है।

नोट:-स्वास्थ्य विषय पर इस बालक ने सहावक कुलपति सांसी विश्वविद्यालय की प्रेरण के श्रनुसार कुछ लिखने का प्रयत किय है। यह भी मानसिक रोग के एक छोटे है विषय पर। शारीरिक विषय पर पुनः कर्मी श्रपने विचार प्रकट कहंगा। इस विष् पर आयुर्वेद के विद्वानों को प्रकाश डालन चाहिये, कि हमारे शासकारों ने किर मकार शरीर से मन को जोड़ कर स्वास्थ

का संरच्या माना है। ताकि सर्व श्री रघुनाथ विनायक धूलेकर है आयुर्वेद पर संसद् में समय-समय पर सरकार की चुनोति देते रहते हैं श्रीर भी जोरों से इस विश का प्रतिपादन समय पर कर सकें। ब्रायुवें। CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

सर्वतंत्र

ग्रनेक स्व श्राज के भ ग्रधिक शि के दिमाग में जीवन से प्रभाव जम दिनों में लो जिस योवन वे कुछ क उसी जवार की गोलिः किसी भी सोचता है श्राता है, ि गहरों स्रोर चित प्रधान का सेवन,

इमा दु:खा विवध दि अने क शिकायत व ६० % प्रति व्याधि के

युवंद-शास

भनेको क

रसों द्वारा बात की।

# मलावरोध और उसकी चिकित्सा

-कविराज माधव प्रसाद शास्त्री-

सर्वतंत्र स्वतंत्र होते हुए भी छाज हमारा समाज मनेक खास्थ्य संबन्धी दीनतात्रों से पूर्ण है। याज के भारतीय नवयुक को कब्ज ऋौर प्रमेह की प्रिक शिकायत है। योवन के बसन्त में भी उस हिमाग में नई उमंगों और नई प्रतिभा के स्थान विश्वन से घृणा और अकर्मग्यता ने अपना पूर्ण गगव जमा लिया है। जिस जवानी के तूफानी ति में लोहे के चने भी हजम होने चाहियें - श्रीर क्षित गोवन के प्रभात काल में मस्तिष्क एवं शरीर कु कर दिखाने की लहर होनी चाहिये, वसी जवानी में हमारा भारतीय नव-युवक हाजम भी गोलियाँ पाने की फिक में रहता ऋौर किसी भी तरह जिन्दगी के दिनों को काटने की रोचता है। उसे अपने अस्वस्थता पर रोष भी श्राता है, किन्तु पराधीनता, दरिद्रश, श्रज्ञानता, रहतों श्रोर घरों में प्रवीजन श्रोर प्रकाश का श्रनु वित प्रवाध, असंतुलित आहार, मादक पदार्थी का सेवन, खाद्य पदार्थी की ऋस्वच्छता आदि ऐसे कोको कारण हैं जिन्हें वह निवारण न करता कृषा दु:खमय जीवन यापन करता है।

ागी चिक चिकित्स

प्रधिकका**ल** 

प्राप्त बादाम ोग रजतम

। त्विक है।

ल आदि र

तोगुण को

, त्राकार

प्राकृतिक

उपनिषद

वण तम व

सहायक

ती प्रेरण

ल किया

छोटे से

र्नः कभी

स विषय

ा डालना

ने किस

स्वास्य

कर जो

कार को

न विगय

आयुर्वेश

हैं।

विवध प्रकार की नवीन स्वप्नदोष, प्रमेह आ-दे अने क व्याधियाँ भी मलावरोध या कब्ज़ की विकायत करने में मुख्य मानी जाती हैं। सी में से कि % प्रतिशत व्यक्ति मलावरोध के इस भयंकर विकास आज के युग में मिलते हैं। आ-विदेशाल ने इस की स्वतंत्र व्याधियों में परिग- णना नहीं की, किन्तु इसके उग्र प्रभाव के कारण इस युग की इसे महान् व्याधि कहा जाय तो भी कोई अत्युक्ति की बात नहीं।

#### रोग-परिचय

श्रंत्र की श्रनुलोम गित के कम होने के कारण मल के श्रितधन और विलम्ब से श्राने को मलावरोध या कष्ण कहते हैं। श्रंग्रेजी में इसे 'कोन्स्टीपेशन' कहते हैं। साधारण श्रवस्था में खाद्य वस्तु
३६-४८ घंटे के श्रन्दर मलरूप से बाहर श्रा जाती
है। भिन्न-भिन्न व्यक्तियों में कभी कभी इस समय
में परिवर्तन भी हो जाता है। ४८ घंटे से श्रधिक
किसी भी खाद्य वस्तु का श्रांतों में रुका रहना
मलावरोध या कब्ज़ कहलाता है। ज्वरादि रोगों
में लच्चणभूत तात्कालिक मलावरोध से यह कब्ज
श्रभिन्नेत नहीं। यहाँ वही मलावरोध श्राभिन्नेत है
जो किसी किसी मनुष्य में स्वतंत्र व्याधिक्रप में स्वभाव से ही हो जाता है।

#### कारण

जिन मनुष्यों का शरीर दुबेल एवं जीर्ण व्याधि यथा विलाहितता, अर्श, आमाशय, अंत्र तथा फेफड़ों की खराबी एवं वातविकार।दि से युक्त हो तो उन मनुष्यों में विशेष रूप से यह व्याधि पाई जाती है। इसकी उत्पत्ति के और भी अनेक कारण हैं। वि-शेषतः पुरुषों में अंत्र की अनुलोमगति के अभाव में इसका प्रभाव अधिक देखा जाता है। अनुलोम-गति के कम होने के निम्न कारण हैं। व्यायाम न करना, शोक, चिन्ता, श्रतिवार्धक्य, ज्ञीणता, वेगा-वरोध (मल-मूत्रादि का रोकना) जीर्ण स्वर एवं जीर्णाजीर्ण रोग तथा बृहदन्त्र शोथ, उन्माद आदि मानसिक रोग तथा जराशीषादि वातादि रोग, स्त्रियों में अधिक सन्तानोत्पादन, अफीम-गाँजा-चरसादि का सेवन, ग्रसात्म्य, ग्रहप, रूच, शुब्क या अतिगुरु पदार्थी का भन्तण आदि।

इनके अतिरिक्त कुछ कारण ऐसे भी हैं जिन में अनुलोमनगति तो कम नहीं होती किन्तु अन्य किसी कारण से मलावरोध रहता है। यथा-अंत्र मार्ग संकोच, श्रंत्र-मार्गार्वुद, श्रश्, एवं गुदद्वार पर वर्ग का हो जाना आदि।

त्राजकल जिन व्यक्तियों को मलावरोध (क-ब्ज ) की शिकायत रहती है वह प्राय: स्थायी मला-वरोध हुआ करता है। अधिकृत व्यक्तियों को तो यह बाल्य काल से ही चला श्राता है। ऐसी श्रवस्था में वास्तविक कारण जानना अतिकठिन ही नहीं परंतु अत्यन्त दुष्कर भी है। फिर भी वर्तमानका-लिक परिस्थितियों को विचारते हुए यह निश्चय किया गया है कि मलावरोध पीड़ितों का आहार विद्वार, पारिवारिक परिस्थिति, निवास स्थान की व्यवस्था, समीचीन नहीं होती अथवा वे लोग आल-सी, व्यायाम रहित, ऋति व्यवाई या मिथ्या भ्रमा-न्वित होते हैं। इसके अतिरिक्त कुछ रोगी ऐसे भी हैं जिन में मल तो व्यवस्थित रूप से बन पाता है किन्तु मलाशय अपनी किया उचित रूप से नहीं करता। जिससे मलाशय में आकर मल कई कई घंटों रुका रहता है। तथा कई व्याधियों का कारण बन जाता है। ब्राज के युग की भयंकर प्रच-लित ज्याधि 'खप्नदोष' के रोगी की तो निश्चित रूप से कब्ज रहता है।

लक्त्रण प्राप्त होते हैं। कभी शिरः श्रूल, कभी आ धमान या उदरश्ल और कभी अंगमर्द एवं विशे षतः ऊरु एवं जघात्रों में तीव वेदनादि लच्चण होते हैं। इनक सिवा श्वास-कास-श्रक्वि भ्रमादि लक्षा भी कभा-कभी प्रत्यच देखे जाते हैं। प्रधान तत्त्व मल का विलम्ब से आना या न आना ही है। स्वभावतः २४ घंटों में एक बार मल त्याग कर्त वाले व्यक्तियों को मलावरोध पीड़ित नहीं समसन चाहिये। परन्तु जो इतने काल में २ तीन बार मत त्याग किया करते हैं उनमें २४ घंटे के अनन्त शौच श्राना मलावरोध का द्योतक है।साधारणत्य २४ घंटे में एक बार मल का श्राना श्रावश्यक है।

#### प्राथमिक चिकित्सा

स्वाभाविक मलावरोध की चिकित्सा ग्रीतुः क्कर ही नहीं प्रत्युत चिकित्सक के प्रति अकृतक्ष की मूर्ति है। चिरकाल तक धेर्य, संतोष व निश्व लता से चिकित्सा कराने पर ही चिकित्सा सफल हो सकती है। कई कब्ज रोगियों को तो साधाग त्रहार विहार एवं स्वास्थ्य संबन्धी विविध निया के परिपालन से ही रोग मुक्ति मिल जाती है उन्हें श्रोषध चिकित्सा की श्रावश्यकता नहीं। किन् रोग की श्रमिवृद्धि में श्राहार-विहार के नियमित एवं समुचित के प्रबन्ध साथ ही स्रोषध विकित्न भी अपेचित है। कब्ज रोगी के भोजन में सर्वा मलोत्पादक या अंत्र गत्युत्पादक शाक, विना व आटे की रोटी और फलावि पदार्थ अधिक हो चाहियें।

#### शाक

हरी पत्ती के शाक भोजन में विविधता तर्थ रुचि उत्पन्न करने के लिये बहुन उपयोगी होते हैं इन में विटामिन श्रधिक मिलते हैं। विश्वत विटामिन प. बी. सी. हरे शाकों में प्रचुरता में भी पावत-श मलावरोध के रोगी में विशेषतः अनियमित जाते हैं। इनका सेवन ताजी और कञ्जी प्रवास आपेवन आहे

मं करना च रुपाच्य अ श्रत्न का पच क्वता है उ स कारण

ब्दलाई, भ्रत्यन्त हित

हरी पत्त विना छने क है। क्य विद्यमान रह रों की अपेच वादक होत कारण विवेच सिवा विना दीय २८. ४३ विविध पदाश भय अवस्था राध के रोग हो आहे क

मलावरो का सेवन क हिकारक, एवं इसके गु व्यति के पेड़ का दूध है को पपयोहिः इव्य स्वतंत्र

चाहिये ।

लेह को पच

करता चाहिये। हरे पत्ती के शाकों में रेशेदार ग्याच्य अनुभाग बहुत होता है। इस कारण क्षत्र का पचन होने के पश्चात् त्रांतिकृयों में जो मल वता है उसको निकालने में आसानी होती है। स कारण कब्ज़ में हरे पत्ती के शाकों यथा वथुवा, कर्ताई, सोवा, पालक, मेथी आदि का प्रयोग ज्ञातन हितावह रहता है।

#### विना छने आहे की रोही

हरी पत्ती के शाकों के साथ ही कब्ज निवारण विना छने त्राटे का प्रयोग भी विशेष लाभ का-क है। क्योंकि सतुष ऋाटे में संपूर्ण उपादान विमान रहते हैं। इसलिये पिसान के अन्य प्रका-वं की अपेता यह अधिक पौछिक एवं अंत्र गत्यु-गाइक होता है। इसमें कोशाधु या भूसी होने के कारण विवेचन का गुरण अधिक होता है। इसके विवा विना छने आटे में प्रोभूजिन १४. १४, प्रांगो-क्षे २८ ४३, स्तेह ८. ४२, खनिज ४. ८८ आदि विध पदार्थों का संगठन रहता है जो उसकी भ्य अवस्थाओं में नहीं प्राप्त होता। अतः मलाव-विके रोगीको अपने दैनिक आहारकाल में बिना <sup>क्षेत्रा</sup>टे की रोटी का उपयोग अवश्य करना

#### कल

मलावरोध के रोगी को फलों में विशेषत: पपीते का सेवन करना चाहिये क्योंकि पपीता बहुत विकारक, सुगंधयुक्त श्रीर स्वादिष्ट फल है ए सिक गुण कब्ज में सब फलों से श्रधिक हैं। भीते के पेड़ में स्कन्ध पत्र ऋौर फल में एक प्रकार की हुंध जैसा रस विद्यमान रहता है, जिस-को प्रयोटिन कहते हैं, श्रीर इससे प्रियन नामक होते हैं उस स्वतंत्र किया है जो प्रोभूजिन, प्रांगोदीय श्रीर विशेषा में को पचन करने में सहायभूत होता है। इस विश्वा भी पाचन करने में सहायभूत हाता है कि ३ रत्ती ता में विषय श्रीषेपन आधे घंटे में ४० तोला दूध हज़म कर

सकता है। इसीलिये मन्दाग्नि, मलावरोध आदि रोगों में पपीता बहुत फायदेमंद फल सिद्ध हुआ है। त्रायुर्वेद शास्त्र में इसका महत्व बतलाते हुए एक स्थान में लिखा है-

'पपयाऽग्नि समाचोष्णा वहिनकृत्पाचनी लघुः। श्रिमांचम्लिपत्तमजीर्णंच विनाशयेत्॥

श्रतः मलावरोध रोगी को पपीते का दैनिक प्रयोग रोग निवारण में अधिक सहायक होता है। इसी प्रकार पका हुआ आम और मुनक्का (बड़ी दाख) आदि फल भी कब्ज में अधिक लाभकारक है।

#### जीर्ण मलावरोध

जीर्ण मलावरोध दूर करने के लिये श्रौषधियों की आवश्यकता पड़ती है। यदि कब्ज निवारणार्थ कोई दस्तावर श्रोषिध लेनी हो तो यह ध्यान रखना चाहिये कि पुनः कब्ज न हो श्रीर स्वभाव भी न वनने पाय । पित्त प्रकृति एवं मृदुस्वभाव के व्यक्ति-यों को तीद्या जुल्लाब कभी भूलकर भी नहीं लेना चाहिये। ऐसी अवस्था में गुलकन्द और बादाम का तेल अत्यंत हितावह होता देखा गया है। यों तो त्रायवेंद शास्त्र में जमालघोटा, निशोत, इरड़, बहे-ड़ा, त्रांवला, थूहर, शंखपुष्पी, त्रमलतास, कमीला, सनाय, गुलाब के फूल, अंजीर आदि अनेकानेक ग्रीषधियों का प्रयोग दस्त लाने के लिये किया जाता है। किन्तु यहाँ दो योग बतलाये जारहे हैं जिनका प्रयोग मलावरोध (कब्ज) में अधिक सफल सिद्ध होते देखा गया है।

#### उपाय

शत पत्र्यादि चूर्ण-गुलाब के फूल, वायविडंग, सोंफ, मिश्री, प्रत्येक १-१ तोला। इरड़, बहेड़ा, श्रामला प्रत्येक २-२ तोला । सनाय की पत्ती ४ तोला। सभी का कपड़ छानलें चूर्ण कर रखले और शेष (४२६ में देखें)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwal

कभी आ एवं विशे च्चण होते दि लक्षण नि लच्य

ता ही है। ग करते तम्भन बार मल श्रनन्तर

धारसतया श्यक है।

। अतिरु अकृत बता व निश्व सा सफल साधारण

ध नियमो हे उन्हें त । किन्तु

नियमित चिकित्स में सवेव

बना इ धक होते

वता तथ

#### कामचूड़ामणि रस

यह एक उत्कृष्ट रसायन है। इस रसमें मुक्तापिष्टी, सुवर्गाभस्म, रौष्य भस्म, बङ्गभस्म त्रादि मूल्यवान त्रौषधियाँ मिलाई जाती हैं। इस कामचूडामिएकी विशेषता यह है कि यह शीतवीर्य, ग्रुकवर्द्धक तथा कामोत्तेजक है। अनेक कामोत्तेजक औषधियोंके समान इसमें एक भी उप्लाबीय, श्रीषधि नहीं है, श्रतः पित्त प्रकोपमें और पित्त प्रकृतिवालोंको यह अधिक हितावह है। एवं यह दीर्घकाल स्थायी ऋत्य-न्त प्रभावशाली श्रीषधि सिद्ध हुई है।

जिन मनुष्योंने अधिक स्त्री समागम या अन्य रीतिसे अपना शुक्र नष्ट कर लिया हो, उनके लिये यह अमृतक्षप है। शुक्रहीन, गत-ध्वज और ८० वर्षके वृद्धको धैर्यपूर्वक सेवन करने तथा ब्रह्मचर्यका पालन करनेसे युवाके समान बल प्रदान करता है। असाध्य नपुं-सकतामें भी लाभ हुआ है। इसके अतिरिक्त प्रमेह, मूत्ररोग, अग्निमांद्य, शोथ, रक्षदोष श्रीर स्त्रियोंके समस्त रोगोंमें भी यह लाभ करता है।

मात्रा:- १ से २ गोली प्रात:-सायं दिनमें २ बार धारोष्ण दुध या रोगानुसार अनुपान के साथ देवें। मूल्य ३ माशेका ७॥) ६०, ६ मारोका १४) रु०। पैकिंग पोस्टेज प्रथक ।

#### वसन्तकुसुमाकर (स

यह आयुर्वेदका प्रसिद्ध बल्य और कामो त्तेजक रस है। यह वसन्तकुसुमाकर रस सुवर्णभस्म, रोप्यभस्म, मुक्तापिष्टी, अभ्रक भस्म आदि सूल्यवान त्रीषधियोंको मिलाकर विधिपूर्वक तैयार कराया जाता है। इस रसके तैयार होनेमें लगभग २॥ मास लगते हैं। इसमें शास्त्रकथित सब गुंग पूर्णकामें प्रतीत होते हैं। यह त्रग्रहकोष, हृद्य, म स्तिष्क, पचनेन्द्रिय त्रौर फुफ्फुसोंके लिये गी छिक, वीर्यवर्द्धक, कामोत्तेजक, मधुमेहज त्रौर मानसिक निर्वलता का नाश करनेवाला है। मधुमेहमें आई हुई निर्वलताको दूर करने इसका उपयोग विशेषक्रपसे होता है। यह युक्रदाय, नपुंसकता, मूत्रपिएडकी विकृति, स्मर्ण शक्तिका हास, भ्रम, निद्रानाश, हरा दौर्वलय और शुष्क कासमें भी अत्यन्त लाभ दायक है। वृद्धावस्थामें श्वाम-कास, हर्ष या यक्तत् विकृति और दौर्बल्यके लिये तो यह अमृतरूप ही है।

मात्राः—१ से २ रत्ती मिश्री मिले दूध, शहद् या मक्खन मिश्रीके साथ। मधुमेहके रोगीको बिना शकर मिलाये हुये दूधके साथ दें। मूल्य ३ माशेका ८) रु॰ ६ माशेका १६) रु । पेकिंग पोस्टेज अलग ।

पता - कृष्ण-गोपाल त्रायुर्वेदिक धर्मार्थ श्रोषधालय पोस्ट कालेड़ा-कृष्ण गोपाल (श्रज्मेर)

### प्रेमी पाठकों से निवेदन

'स्वास्थ्य' के पढ़ने पर यदि स्वास्थ्य आपको स्वास्थ्य रचा का मार्गदर्शक, समाज के सभी अंगों के लिए उपयुक्त व हितावह और प्रत्येक कुटुम्बियों को पढ़ने योग्य प्रतीत ही ती त्राप ग्राहक बनें त्रौर परिचित सज्जनों को तथा मित्रों को भी ग्राहक बनने के लिए प्रेरित करें।

यह एक

णयः प्रत्येक सरा नाम व ाले "पैरों" पहना या-ब्री की योनी ब्रियों में बहु जसाधारण व णे की उत्प शाकर इसक श्योग वतला वह जानकारी क्तप्रदर क्य

南一 तदेवाति ! **अस्**ग्द्रं तदेव का

ही योनी से ! माण श्रोर निः बेता रहता है

इादशावत मासि मा अर्थात् व की श्रायु त

गह एक साधारण स्त्रियों का रोग है। इससे
गह प्रत्येक गृहस्थी परिचित है। रक्त प्रदर का
स्वा नाम श्रम्पदर है। साधारण बोल-चाल में
ते "पैरों" की बीमारी कहते हैं तथा "पैर
हान या—चलना" भी कहते हैं। इस रोग में
बीकी योनी से रक्तस्राव होता है। यह श्राजकल क्यों में बहुतायत से पाया जाता है। इसलिए
निवाधारण की जानकारी के लिए संदेप से इस
मिकी उत्पत्ति के कारण श्रादि का दिग्दर्शन
श्वीक उत्पत्ति के कारण श्रादि का दिग्दर्शन
श्वीक उत्पत्ति के विष्य स्था का भी श्रम्भूत
श्वीव वतलाने की चेष्टा की जावेगी। सब से पूर्व
स्वानकारी जकरी है कि यह रोग है क्या ? इसे
किमदर क्यों कहते हैं। इसका सही उत्तर यही

कामो-र रस, अभ्रक-ग्लाकर

। इस

र्णक पर्म

य, म तये पौ-न श्रीर

है।

करनेमं

। यह

वेकृति,

हृदय

लाभ-

हृद्य

तो यह

दूध,

यू मेहके

साथ

(39 1

ग्रजमेर)

गज के

हो तो

ब्रेरित

तरेवाति प्रसंगेन प्रवृतमनृतावि ।

अस्पदरं विज्ञानीयादतोऽन्यद्रक्त लक्ष्मणात् ॥

तदेव का श्रर्थ वही=परन्तु वह क्या=िक स्त्रियों

विज्ञानी से प्रतिमास नियत दिनों में नियत परि
विव्या है—जैसे कहा है:—

इतिमास काल तक आर्तव (रक्त) निक-

मासि मासि भग द्वारा प्रकृत्येशार्त्व स्रवेत्॥
भारते वारह वर्षे की अवस्था से पद्यास वर्षे
भारते वारह वर्षे की अवस्था से पद्यास वर्ष

से आर्तव (रक्त) गिरता है। यही (तदेव) आर्तव अधिक मात्रा से निकले या अधिक दिन तक निकलता रहे, अथवा ऋतु समय के अतिरिक्त समय से भी निकलता रहे तो प्रदर कहा जाता है। वैसे रक्तप्रदर आर्तव के लक्षण प्राकृतिक आर्तव से भिन्न होते हैं। स्वस्थावस्था में निकलने वाला स्नाव श्लेष्म मिश्रित होता है। अतएव रक्त की अपेचा शीघ्र जम जाता है। श्लेष्मा के अतिरिक्त इसमें गर्भाश्य की भिल्ली के खएड भी पाये जाते हैं। इस रक्त में साधारण रक्त की अपेचा खिक शिक्त होते हैं। इसकी प्रतिक्रिया भी चारीय होती है। इसके कारण निम्न प्रकार से हैं:—जैसे—

विरुद्धमध्याशनाद्जीर्णाद्गर्भप्रपाताद्ति मैथुनाच । यानाध्वशोकाद्तिकर्षणाच भाराभिघाताच्छयनाद्वि च, तं श्लेष्म पित्तानिल सन्निपातैश्चतुष्प्रकारं प्रद्रं वदन्ति ॥

श्रयीत् विगड़ी हुई मद्य पीने से, संयोग विरुद्ध भोजन करने से, अत्यधिक भोजन, श्रजीर्ग में भोजन तथा तीदगोष्ण मिर्च मसाले वाले भोजन से (जिनसे पित्त का प्रकोप हो ऐसे पदार्थों के सेवन से) श्रिधक श्रुङ्गार वस्त्राभूषण श्रादि के व्यवहार से, एकान्त में सहवास सम्बन्धी वातों के विचार से,

उत्तेजनात्मक गन्दे नाटक पुस्तकादि पढ़ने से, चरित्र अष्ट क्षियों के साथ रहने से, गन्दे सिनेमा थियेटर आदि देखते से, जननेन्द्रिय में रक्त संजय बढ़ जाने से, गर्भाशय के आधात से, सहसा भार उठाने से, जोभक यानों में सवारी करने से, इसके अतिरिक्त बार बार गर्भपात से, अधिक प्रसव से तथा अधिक मैथुन से, अधिक मार्ग चलने से, शोक करने से, अति कर्षण से अर्थात् अत्यन्त उपवासादिक करने से, श्रीण धातु हो जाने से, चोट आदि लग जाने से, ज्यादा दिन में सोने से भी रक्त प्रदर या (प्रदर) होने की पूरी संभावना है।

प्रद्र चार प्रकार का होता है। जैसे: — कफज, पित्तज, वातज और सन्निपातज। भेद से इनके श्रवग २ वत्त्तण इस प्रकार से हैं: —

(१) श्रामरस से युक्त पिच्छिल (चिकटा) पाराडुरंग (श्रर्थात् श्वेतरंग का) मांस धोये जल के समान रंग वाला प्रदर कफज कहाता है। जैसे—

श्रामं स पिच्छं प्रतिमं स पाग्डु पुलाकतोय प्रतिमं ककान्तु ।

(२) पीला, नीला, काला, लाल तथा गरम हो, पित्त के उपद्रवों से युक्त अर्थात् दाह चिमचिमाहट युक्त, बहुत वेग वाला होता है—यथा:—

स पीत नीलासितरक्तमुख्यं पित्ताति युक्तं भृशवेगी पित्तात्।

(३) रूखा, लाल, भागदार, थोड़ा पीड़ा युक्त श्रर्थात् सुई चुभने की सी पीड़ा वाला, मांस के धोये हुए जल के समान वर्ण वाला रक्त हो तो इसे वातिक प्रदर कहते हैं। यथा च:—

> रूचारुणं फेनिलमल्पल्पं वातात्स तोदं पिशितोदकामम्।

(४) शहद तथा पिघले हुए घी के समान रंगदार, हुनतल के समान पीले रंग का, मज्जा के समान चमकदार, मुद्दें की दुगंध के समान दुर्गन्धितदार प्रदर त्रिदोषज अर्थात् सिन्नपातज है। जैसे:—

सत्तीद्र सिंप हरिताल वर्णं मजा प्रकाशं कुण्पं त्रिदोषम्। सामान्य प्रदर के लत्त्रण तो यह हैं, जैसे:

अस्रदरं भवेत् सर्वं साङ्गमई सवेदतं।

रक्त स्वाभाविक तौर से अधिक गिरता है

श्रीर निकलते समय पीड़ा होती है—रक्त श्रीक
निकलने से श्रंगों में— ऐंडन (बूटना) होने लगती है

इसके श्रितिरिक्त रक्त चीणता के भी लक्षण हो जते
हैं, मुख कांति हीन, शरीर शिथिल, क्रश तथा दुवं

एवं श्रीण हो जाता है—ज्वर तृष्णाधिक्यं (पास)
श्रिश्मांद्य; श्रर्थात् पचन क्रिया विगड़ जाती है
जिससे भूख कम हो जाती है। हृद्य दौर्वल हो
जाता है उससे शोथ भी हाथ पैरों में श्राजाता है।
इस श्रवस्था में चिकित्सा न की जावे तो श्रनेकांक
उपद्रव हो जाते हैं श्रीर रोग कष्टकर श्रसाय
हो जाता है। जैसे:—

तस्यातिप्रवृत्तौ दोषायं भ्रमो मूर्व्छा मद्रत्य। दाह प्रलापः पाराङ्कत्वं तदा रोगाश्चावातजाः॥

जब शरीर से रक्त ज्यादा निकल जाता है तब वात का प्रकोप बढ़ जाता है जिससे सं शरीर पर पाग्डु वर्ग, शीत स्पर्श, मूर्च्छा के साथ शरीर में भी दोप और प्रलाप होने लगता है कि। हृदय की गति बन्द होने से रोगिनी मृत्यु मुखा चली जाती है। फिर भी कहा है:—

श्रश्यत्स्रवन्ती मा स्नावं तृषादाह ज्वरान्वितार्थ दुर्बला जीण्रकां च तामसाध्यां विवर्जयेत्।

चिकित्सा

उपरोक्त रोग की चिकित्सा सर्व प्रथम कार्ष का निश्चय करके उनको दूर करने का यह करते चाहिए। साधारणतः इसकी चिकित्सा रक्त पिन श्रमुसार करने से ठीक रहता है। यदि रक्ष

श्रिक है से रोक का दबाव पैरों की स्तनों को शीता धियों द्वा चाहिए। चाहिए। चाहिए, चाहिए, चाहिए कपड़ा वि

> यह तीन तथा रूर्म वकरी के (गेंदा)

माशा, क

चावल के

दो घंटे

देने से स छात आँ मारो की स्नाव बन

जाता है करवावें जिखितः

मदरारि मधु के स १ तोला,

रोष रहत से जाम सवा मह

अधिक हो तो रोगिनी के चलने फिरने, काम करने तेरोक कर पूर्ण विश्राम दिलवाना चाहिए। रक्त का दबाव नीचे करने के लिए शस्या (खट्वा) को हैरों की तरफ से कुछ ऊँचा कर देना चाहिए। सनों को कस कर वांध देना चाहिए। रोगिनी को शीतल जल से स्नान करते संमय निम्न श्रोष-धियों द्वारा तैयार किये हुए काढ़ा (काथ) में बैठना बाहिए। १—माजूफल २—लोध ३--गूलर ४— बत्त ४-फिटकरी। इनका काथ कर शीत जल होने पर टब में डाल देना चाहिए और बैठ जाना वाहिए, वैठ नहीं सके तो इस पानी की ड्यूस लेनी गहिए श्रीर पेडू को उपरोक्त काथ द्रव्य जल से कपड़ा भिगो कर सींचना चाहिए।

जैसे:-

दनं।

गिरता है

क्त अधिक

ने लगती है

ाण हो जाते

तथा दुवंब

यं (प्यास)

जाती है

दौर्बल्य हो

ाजाता है।

त्रानेकानेक

र असाध

|दस्तृषा

तजाः ।

जाता है

तससे स

र्ज के साथ ता है कि

त्यु मुख

ान्विता**म्** 

तियेत्।

म कार्

यत करन

क पिन

रक्त

तत्काल स्नाव बन्द करने के लिए-राल १ गारा, कपोत विष्टा २ माशा, मिसरी ४ माशा, गवत के घोवन के पानी से देवें, चावलों को घंटे रो घंटे भिगोकर पानी नितार कर काम में लेवें। वह तीन २ बार घंटे से देवें या चूहों की मींगणी तथा ह्मीमस्तगी बरावर लेकर मिसरी मिलाकर करी के दूध से देवें अथवा रसोंत गुल हजारा (गेंदा) के पत्तों के रससे घोटकर गोली १-१ माशा की बनाकर ३-३ घंटे से ठएडे जल के साथ के से स्नाव बन्द हो जाता है अथवा कूढ़े की <sup>हाल</sup> श्रोर रसोंत को बराबर कूट पीस दो दो मारो की गोली बना ठएडे पानी से देने से भी बाव बन्द हो जाता है त्रीर तत्काल फायदा हो जाता है। वेग शान्त होने पर स्थायी चिकित्सा करवावें। किसी भी योग्य चिकित्सक से निम्न-निचित श्रौषधि यथोचित मात्रा में सेवन करवावें। भद्रारि लोह २ रत्ती, सर्वाङ्ग सुन्दर रस २ रत्ती, मधु के साथ चाट कर ऊपर से अशोक की छाल वोला, दूध ऽ। पाव जल ऽ। मिलाकर पकावें दूध रोष रहजाने पर मिसरी मिलाकर ठएडा कर पीने से बाभ स्थायी होगा परन्तु यह प्रयोग १ एक १। सवा महीने करवाना चाहिए। भोजन के बाद

अशोकारिष्ट लेवें। वैसे बातज प्रदर में प्रद्रान्तक लौह, अशोक घृत, सुपारी पाक देवें। पैत्तिक में धात्री घृत या फल घृत रक्त पित्तांतक लौह गिलोय सत्व देवें। कफज में देवदारवादि काथ, गुडुच्यादि काथ में मधु मिलाकर देवें। पुष्यातुग चूर्ण भी लाभ-दायक है। चिकित्सा तब तक करें जब तक कि श्रार्तव शुद्ध न हो। श्रार्तव (रक्त) के यह लक्त्रण हैं:—जो रक्त एक २ मास पीछे त्रावे जिसमें चिकनाहर (पिच्छाल) दाह, शूल, मात्रा में अधिक न हो, पांच रात्री तक रहे, कम मात्रा में भी न हो, शशक के रक्त के समान लाल हो, लाख के रस के समान हो जिससे रंगा हुआ वस्त्र धोने से पानी लाल हो जावे उसको ग्रुद्ध त्रार्तव समभो। यथा:-

मासान्निस्पिच्छदाहार्ति पंचरात्रानुबंधि च। नैवाति बहुनात्यल्पमार्तवं शुद्धमादिशेत्। शशा सृक् प्रतिमं यत्रा, यद्वा लाक्षारसोपमम्। तदार्तवं प्रशंसन्ति यश्चाप्सु न विरज्यते ॥ १॥

त्र्यावश्यक सूचना

यदि त्राप त्रौषधालय, फार्मेसी, क-म्पनी व दवाओं, ट्रेड मार्क लेबिल, डि-जायन त्रादि की भारत सरकार से रजिस्ट्री थोड़े समय व उचित व्यय में कराने की इच्छा रखते हों तो हमारी सेवायें प्राप्त कीजियेगा।

नेशनल एडवरटाइज़ एजेन्सी विजयगड़ ( ऋलीगड़ ) उ॰ प्र॰

家谷谷谷谷谷谷谷谷谷谷谷谷谷谷谷谷谷谷

## रोग दबाने वाली चिकित्सा

डाक्टरी इलाज का आज हमारे अभागे देश में कानून के सहारे प्रचार होरहा है। बीमारी का इलाज गरीव आदमी कराना चाहे तो श्रस्पताल जाये। देश के धन का एक बड़ा श्रंश डॉक्टरी दवाश्रों अरेर उपकरणों को खरीदने के लिये विदेशों में खिचता चला जाता है। हर जगह भरसक डॉक्टरी, एलोपैथिक को ही प्रोत्साहन मिलता है। एलो-पैथ ही सरकारी नौकर होता है। उसी की सनद पर छोटे से बड़े सरकारी नीम सरकारी कर्मचा-रियों को छुट्टियाँ मिलती हैं , नौकर रखे जाते हैं। भले चंगे को बीमार या पागल और वीमार या पागल को भी भला चंगा बनाना इन्हों के हाथों में है। इस पद्धति की रच्चा के लिये कानून बनाया गया है। डॉक्टरी संघ बना हुआ है। एलोपैथी की शिदा के लिये बड़े खर्चें से मडीकल कालेज बने हुए हैं। जिनसे विदेशी व्यापार को सद्वायता मिल-ती है। शिक्षा काल में कोई कोई अञ्छा ईमानदार अध्यापक ठीक सिद्धांतों की शिक्षा देता श्रीर डॉक्टरी पद्धति की त्रुटियाँ भी बताता है और अनेक शिक्षित डॉक्टर उस पद्धति की त्रुटियाँ जान-ते भी हैं, परन्तु धन का लोभ पेशे की कमजोरियाँ उन्हें लाचार कर देती हैं ऋौर वह मिथ्योपचार के शिकार बन जाते हैं। इम अन्यत्र दिखा आये हैं कि रोग को उभार कर विष को दूर करना और शुरीर शोधन द्वारा वास्तविक रोग का शमन चि. कित्सा है। परन्तु यह जानते हुए भी अनेक ऐलो-पैथ ठीक रीति का इसिलये अनुसरण नहीं कर

सकते कि रोगी लच्चणों के उभार को सममेगा कि चिकित्सक ने रोग बढ़ा दिया है और फिर डॉक्स के हाथ से रोगी निकल ही न जायेगा बिल के करर की बदनामी भी हो जायगी। इस दबावें स्वयं पड़कर डॉक्टर प्राय: इस प्रकार की दबातें हैं कि रोग के लच्चण दब जाते हैं, विकार भित्य जाता है तथा रोग जीर्ण रूप धारण कर लेता है। रोगी समस्तता है कि डॉक्टर ने अद्भुत चमला रिक चिकित्सा की है और दवा देते ही आराम हो गया, डाक्टर में उसे विश्वास हो जाता है और गई चिकित्सा पद्धित उसे भा जाती है।

स्वभाव बराबर इस कोशिश में रहता है कि शरीर के भीतरी विषों की फोड़े, फुन्सी, जहर बार, खुजली आदि चर्मरोगों के रूप में निकाल बाहर करे, परन्तु डॉक्टर पारा, सीसा, जस्ता, चाँदी आदि उम्र विषों की ऋौषिधयाँ देकर उन्हें दवा देता है ऋौर निकलते हुए विष भितरा जाते हैं। सदी जुकाम आदि पर भी अफीम आदि मादक और दूसरे उग्र संकोचक द्रव्य देकर जुकाम बन्द कर देता है डॉक्टरी विधी है। दस्त लगने पर भी श्रफीम श्रादि रोकने वाली श्रीषधियाँ देकर बन्द कर देते हैं। हैं से कोठा स्थिर हो जाता है। तथा सदा के लिये कब्ज़ की बीमारी हो जाती है। सूजाक ब्रादि के मवाद या गरमी के नासूर या तो विचकारी दे देकर या जलाकर या पारा, संखिया, श्रयोडीन (तेल) ग्रादि उग्र विषमय द्वाएँ खिलाकर बन्द कर जाते हैं ग्रोर स्वभाव शरीर के भीतर के उप्र प्रती

ग्रीर विष के। ज्वर णी द्वाह पिचकारि साफ कह स्तब्ध स्रो मन्द कर ती हैं-ग्रद्ध करने शहर हैं ज हो जाते है हारा दूर रोगी नश् बदले दव ः चिकित्सा जनका क लच्छ स्रो उन्माद आ नहीं होता

डॉक्टर लाज भी चकर, शिर वेदा करता रण यहाँ वि होगा जिस हो। उसक प्रयोग ही : विषों का स् रोगी मरने के हाथ।

पाश्चा वेद विद्या विवनीन

ब्रीर विषों को बाहर निकालने में असमर्थ हो जाता है। खर वाले रोगों को कृमिनाशिनी, शीतकारि-ही द्वाम्रों से अथवा विषों ग्रीर प्रतिविषों को विकारियाँ दे देकर द्वा देते हैं। डॉक्टरी निघग्द्र साफ कहता है कि यह श्रीषिधयाँ रक्त कर्गों को सन्ध श्रीर बेसुध, कर देती हैं, हृद्य की गति को मद कर देती हैं, श्रीर सभी प्राण चेष्टाश्रों को दवा ही हैं-ग्रीर हम कह ग्राये हैं कि शरीर को ग्रद्ध करने स्रोर मल को निकालने के यही उत्तम एस हैं जो इन श्रीषियों से बेकार श्रीर श्रकर्मग्य हो जाते हैं। पीड़ा, निद्राभंग आदि भी मादक द्रव्यों हारा दूर किये जाते हैं, सो दूर करना तो क्या है रोगी नशे में हो जाता है और विष निकलने के ग्रले दव जाता है। मिर्गी आदि सूर्छा रोगों की विकित्सा विमद मिली श्रीषधियों से की जाती है जिका काम है नाड़ी चक्रों को श्रीर दिमाग को लक्ष श्रीर संज्ञाशून्य कर देना । इन से पन्नाघात, ग्माद त्रादि रोग पैदा हो जाते हैं। रोगी अञ्जा नहीं होता-

भेगा कि

र डॉक्टर

ल्का हा

दबाव में

द्वा देता

भित्रा

नेता है।

चमत्का-

ाराम हो

स्रोर यह

है कि

हर बादा

ल बाहर

, चाँदी

द्बा देता

। सदी,

रदूसरे

देना ही

मश्रादि

苦月町

6 लिये

गदि के

देकर

तेल )

ृ दिये

। मली

दूसरे रोग उभरते हैं

डॉक्टरी में बालखोरा गंजेपन आदि रोगों का लाज भी ऐसा होता है कि दिमाग में समाकर कर, शिरदर्द, अपस्मार, बहरापन, आँख के रोग ला करता है। डॉक्टरी पद्धित के कुछ हो उदाह- एए यहाँ दिये हैं। शायद ही कोई प्रसिद्ध इलाज होगा जिसमें डॉक्टर दबाने वाले उपचार न करता हो। उसकी पद्धित ही ऐसी है। उस्र विषयों का अपेग ही यह परिगाम बाता है। मनुष्य का शरीर को का खजाना बन जाता है। परन्तु फेशनेबिल तो भी इच्छा करेगा तो इन्हीं विद्वानों के हाथ। पाश्चात्य सभ्यता का यही फल है।

पाश्चाल श्रोषधियों ने भारत की प्राचीन श्रामु वेद विद्या पर चढ़ाई की है। वैद्य भी चोरी चोरी स्वान श्रोर टिंक्चर श्रयोडीन इत्यादि काम में लाते हैं। रोगियों से अपनी इस कुप्रवृत्ति को छिपान्ते हैं। कुनैन के रूप बदल देते हैं। हकीम भी डॉन्क्टरी दवाओं का प्रयोग करने लगे हैं। इस विषय पर ऊर्दू में पुस्तकें तैयार हैं। वैद्यों और हकीमों में डॉक्टरी पद्धति के यह अवगुण क्यों आये? वह क्यों डॉक्टरी की नकल करते हैं।

लगभग डेढ़ हजार वर्ष हुए कि ऋौषध-निर्माण के रूप में भारतवर्ष में त्राधिनिक रसायन शास्त्र का प्रचार हुआ। यद्यपि नागार्जुन के पहले भी अनेक रसायन शास्त्री हो गये हैं तो भी पारे स्रादि धातु-श्रों के रसों श्रोर योगिकों की परिचाएँ श्रौर प्रयोग नागार्जुन के समय में इतना हुआ कि रसों का प्रचार श्रारम्भ यदि उसी समय से माना जाय तो श्रमुचित न होगा। सभी रस बड़े उम्र से उम्र विष हैं इसलिये इनकी श्रत्यन्त थोड़ी मात्रा दी जाती है। रोग को द्वाने और उम्र लक्षणों को शमन करने में रस जाद का असर रखते हैं। अनितम काल में भी यह एक बार बुभते हुए दीपक में तेज भलक ला देते हैं। परन्तु रस हैं विष। यह वास्तविक शमन करने वाली दवाएँ नहीं हैं। इनका काम विषको दूर करना नहीं है। शरीर में यदि यह दवाएँ ठहर गईं तो विषों की संख्या श्रीर मात्रा बढ़कर प्राण-कणों श्रीर रक्त कणों को स्तब्ध, श्रचेत श्रीर प्राण शक्ति को श्रीण कर देती हैं और अगर न उहरीं, ख-भाव ने वमन विरेचन, स्वेदन ऋदि के द्वारा इन्हें निकाल बाहर भी किया तो प्राण्शक्ति का अधिक परिश्रम के कारण हास हुआ। सारा शरीर थक जाता है। साथ ही उलटी प्रतिक्रिया का आरम्भ होता है-जैसे अगर वमन विरेचन हुआ हो तो भूख मर जाती है स्रोर कब्ज हो जाता है। डॉक्टर वैद्य प्रायः वमन विरेचनादि कियाएँ इस रीति से पैदा कर देते हैं श्रोर कब्ज़ दूर करने को इस विधि को सदुपचार ठहराते हैं। डॉक्टर पारे का, एक लवण देता है, जिसे कैलोमेल कहते हैं। यह पेट में ठहर नहीं सकता। पेट श्रीर श्रंतिहियों के मलों

को अवश्य ही यह लिये दिये निकलता है। परन्तु इसे निकालती है प्राण्यक्ति। विष खाकर हम प्राण्यक्ति को लाचार करते हैं कि उसे चाहे इच्छा या समय हो या न हो वह अवश्य ही उस विष को निकाल बाहर करे। पेट में जो कुछ कच्चा या पका मल होता है, उसमें पहले कैलोमल मिलता है और अन्त में उनको लिये दिये बाहर होता है। अब थकी हुई प्राण्यक्ति और बेगार से थकीं अंत- इसे विश्राम लेती हैं। इसी को कब्ज़ कहते हैं। यह रस इस कब्ज़ का निवारण करने वाली दवा नहीं है। इसकी प्रतिक्रिया ख्यं कब्ज़ को पैदा करना है।

इस बहस पर कि विष को शरीर से दूर करने के लिये उद्योग करना चाहिये, न कि उसे दबा कर भीतर रखने का प्रयत्न—वैद्य श्रौर डॉक्टर कह बैठते हैं कि हम तो वमन विरेचन स्वेदन आदि से विष को निकालने का ही जतन करते हैं। इस तो समाव की सहायता करते हैं। डॉक्टर श्रीर वैद्य यद्यपि सहायता करने की ही नीयत से वमन विरेचन आदि कराते हैं, तथापि व्यवहार में वह चृक जाते हैं। शरीर में विष किस स्थान पर है, क्या जिस ऋंग में विष है उस ऋंग से प्रकृति निका-लाने का कोई यल कर रही है, क्या वमन या विरेचन या स्वेदन से वह विष बाहर हटाया जा सकेगा या स्वभाव को कम से कम कुछ सहायता दी जा सकेगी ? इन बातों पर पूरा विचार कम ही चिकित्सक करते हैं। इसमें संदेह नहीं कि विरे-चनादि कियाओं के बारम्बार होने से कभी कभी लाचार होकर खभाव को श्रोर श्रोर श्रंगों से हटा-कर विरेचन मार्ग से ही विष को दूर करना पड़ता है पर इसमें कितनी प्राणशक्ति लगती है, कितनी करजोरी आती है, यह रोगी ही अपनी दशा से स्पष्ट कर देता है। खभाव के साथ इस किया में दश में नव प्रयोगों में तो अवश्य ही बलात्कार होता है। कभी कभी इस जबरदस्ती को जब प्राण्यक्ति

बरदाशत नहीं कर सकती तो विरेचन नहीं होता, जुरलाव पच जाता है और विष अधिक उप्रका धारण करके और राह पकड़ता है या प्राण्यकि का अत्यन्त हास या जीवन का अन्त हो जाता है। श्रीषधोपचार या अखाभाविक रीति से लाये हुए पेशाब स्रोर पसीने की परीचा करने से पता लगा है कि इस विधि से उतना मल नहीं निकलता जितना खाभाविक स्वेद त्रीर प्रस्नाव से निकता करता है। बलात्कार जनित अधिक स्वेद और स्राव से शक्ति चीगा होती है। इसलिये वमन विरे चनादि उपचारों का प्रयोग वैद्यों को अलन सावधानी से खूब समभ बूभ कर करना चाहिये। जब विष आमाशय या पक्वाशय में हो अथवा अन मार्ग में हो तब तो उसे निकालने को वमन, विरेन, बस्तिकर्भ आदि देश काल के अनुकूल ही करन चाहिये परन्तु ऐसी दशा में भी रसों और धाल विषों के वदले कछीं विधयों छोर बाह्योपचारों से काम लेना ही बुद्धिमानी है। हैजा अत्यन्त उग्र रोग है। जहाँ इसमें दस्त ऋौर के बहुत होते हैं, वहीं प्रायः रोगी बच जाता है। जहाँ वमन विरेचन श्रत्यन्त कम या नहीं होता वहाँ हैज़े का रोगी उसके उत्र लक्ताणों के स्पष्ट या प्रगट होने के पहले ही चल बसता है।

शरीर के भीतर विष का संचय पहले से हुआ है, उस पर मिथ्याहार विहार अशुद्ध सम्पर्क आदि हारा विशेष विषों का प्रवेश होने से सहन परिमाण से अधिक विष एकत्र हो जाता है। यदि रक्त में प्रविष्ट विष असहा मात्रा में है तो उत्तर कर अत्र मार्ग की ओर प्रवृत्त होता है और स्वभाव उसे वमन विरेचनादि से दूर करता है परन्तु यह किया प्राणशक्ति पर निर्भर है। प्राणशक्ति जितनी बत्ववी प्राणशक्ति पर निर्भर है। प्राणशक्ति जितनी बत्ववी प्राणशक्ति पर निर्भर है। प्राणशक्ति जितनी बत्ववी प्राणशक्ति पर विशेष है। प्राणशक्ति जितनी बत्ववी प्राणि उतना ही इस किया में सौकर्य होगा। जिस होगी उतना ही इस किया में सौकर्य होगा। जिस की शक्ति प्रवत्त है। करके जीवन का दीपक फिर जलने लगता है। पर प्राणशक्ति क्षीण हुई तो यहाँ तक कमजीरी ही पर प्राणशक्ति क्षीण हुई तो यहाँ तक कमजीरी ही

सकती है। जमार की जाता है अवार की विकित्सा त

मात्र है। जी जहाँ क तरीरों की शरीर वालों विका के जी हिने वाले को हैं। ची गहरी चढ़ा मीतें होने ल एकि हुई उ रे।यह तद व परिमाण ह प्रांत है तो गीर धीरे सु लि क्रियाएँ शयः शरोर गीत जाने पर विना हारा ह संकट के स सबसे ऋधिः सहज नहीं वता चाहिये वाती है। क नाभदायक धमन विरेच

वेसकता है

हो सकता है

मेरी दो

सकती है कि शरीर रोग की पहली चढ़ाई को, आर की श्रवस्था को ही सह नहीं सकता श्रीर अ तक्षणों के प्रगट होने के पहले ही शरीरान्त अ तक्षणों के प्रगट होने के पहले ही शरीरान्त अवार की जिये सारा उद्योग निष्फल हो जाता है। विकास तो प्राण्यक्ति या स्वभाव की सहायता अप है। जीवन रक्षा उसके हाथों में नहीं है।

ों होता,

उत्रहर

गणशकि

गता है।

ये हुए

ता लगा

नेकलता

निकला

द और

ान विरे-

अत्यन

वाहिये।

वा अन्न

वेरेचन

करना

धातव

वारों से

उग्र रोग

, वहाँ

विरेचन

रोगी

त पहले

ने हुआ

श्रादि

रिमाण

रक्त में

羽羽

ा उसे

क्रिया

लवती

। जिस

雪雪

ोरी हो

इहाँ कहीं बीमारी फैलती है वहाँ वस्तृत: मीरों की परिचा हो जाती है। शुद्ध अथवा शुद और वालों को विस्चिका होती ही नहीं। विस्-का के जीवासूत्रों से भग गिलास पीकर स्वस्थ हो बाले प्रोफेसर का उदाहरण हम अन्यन दे के हैं। चीए पाएशक्ति वाले विवों से लदे शरीर । हरी चढ़ाई को सह नहीं सकते और धड़ाधड़ भीं होने लगती हैं। जितनी ही अधिक सहन कि हुई उतने ही अधिक उग्र लच्चण प्रगट होते । यह बच्च भी विषोद्धार के ही हैं। विष पर्या-अपिमाण में निकल गया और प्राणशक्ति अभी कि है तो उप्र लक्त्यों का शमन हो जाता है और गिधीरे सुस्ताकर जीवन की प्रमित और साधा-विकियाएँ फिर होने लगती हैं। इस उन्नता से गर गरोर गुद्ध हो जाता है। स्वास्थ्य संकट के की आने पर रोगी इतना थका होता है, स्वभाव ला हारा होता है कि विश्राम चाहिये। स्वास्थ्य फेट के समय विकित्सक की चतुराई स्रोर बुद्धि सम्में अधिक काम कर संकती है यह ताड़ जाना हात नहीं है कि प्रकृति को इस समय कैसी सहा-वा चाहिये। प्रायः क्रें दस्त बन्द होने की द्या दी की है। कभी कभी ऐसी द्वा संकटावसर में बाग्रायक हो सकती है परन्तु आरम्भ में ही मान विरेचन बन्द होने का अर्थ विष संचय भी ने सकता है। जिसका परियाम आगे जाकर घातक

मेरी दोनों लड़कियों को १६७७ के सौर भाद्र-

पद मास में हैजा होगया। बड़ी लड़की बिना किसी श्रोपधोपचार श्रव्छी होगई। उसे सात श्राठ घँटे तक के दस्त हुआ। फिर अपने आप बन्द हो गया श्रौर श्रारीर में गर्मी श्रागई। बच जाने वाले के लिये डॉक्टर कहते हैं कि इसे हैजा न था हैजे का अतिसार था। अस्तु, तीन बरस की छोटी लड़की के दस्त के के बन्द होने के कोई लच्चा नहीं दीखते थे। दो दिन तक यही दशा रही। रोगी की दशा विगड़ती ही जाती थी। स्रन्त में बन्द कर ने की दवा दी गई। वमन विरेचन दोनों बन्द हो होगये। परन्त एक दिन रात के बाद ही उसकी सांस तेज हो गई श्रीर डॉक्टरने देख कर बताया कि दोनों फुफ्फुस प्रदाह की दशा में है। कारण स्पष्ट था। विष रक्त ऋोर पेट में रह गया था। ऋत मार्ग रुक जाने से श्वासमार्ग में जमा हुआ और श्वास यंत्र बिगड़े। श्रव प्रदाह का इलाज होने लगा। इकीम श्रीर डॉक्टर दोनों ने सलाइ करके तक्षणों के शमन करने के उपाय किये। अन्त में दोनों की राय हुई कि बच्चे से हाथ धोना ही पड़ेगा। निराशा की दशा में श्रोपजन वायु का मैंने स्वयं बत्तीस घंटे तक भिन्न भिन्न मात्राओं द्वारा साधारण वाय द्वारा इलकी करके संबन कराया। श्रन्त में डॉक्टर ने कहा कि फुफ्फुस प्रदाह बिल्कुल शान्त होगया। अब बच गई।

दो घंटे बाद ही आखें चढ़ गयीं, शरीर अकड़ गया, पीला और नीला पड़ गया है, एशस और हृदय की गति बन्ध होगई। देखने में मृत्यु होगई। इस समय भट उसके हाथ पैर कृत्रिम श्वास प्रश्वास के लिये डुलाये गये और ओषजन वायु का प्रयोग किया गया प्राण लीट आये। मेरे विचार में आया कि पेट का विष फुफ्फुस को छोड़ अब दिमाग पर प्रभाव डाल रहा है। बस्ति कर्म से यदि पेट साफ कर दिया जाय को शायद कुछ लाम हो। साथ ही फर उसी मृतवद दशा का भय था।

जब दिमाग पर पड़े हुए विष के प्रभाव से कोई अनिष्ट दशा एकाएकी उपस्थित हो तो नीचे वाले अंगों की नाड़ियों को एक दम चौंका देने से दिमाग बहुधा ठीक हो जाया करता है, श्रीर विष का प्रभाव नीचे की श्रीर प्रवाहित होने लगता है। इस हेत से मैंने तप्त जल तैयार किया श्रीर बस्ति के प्रबन्ध में ही था। कि फिर वही दशा उपस्थित हुई। देह के अकड़ने के साथ ही खींचकर उसकी दोनों टाँगें तप्त जल में डाल दीं। तुरन्त ही पट से पिचकारी की तरह बहुत ऋधिक परिमाण में मल निकल पड़ा श्रीर रोगी की दशा सुधरने बगी। चार बार इसी प्रकार अत्यधिक विषेले दस्त हुए। बस इन्ही दस्तों से दशा वस्तुतः सुधरने लगी और धीरे २ लड़की अञ्जी होगई। दवाओं ने लच्नणों को केवल दबा दिया था। परन्त विषके निकालने का प्रयत्न स्वभावतः श्रन्न मार्ग से ही होने के कारण जब तक विरेचन से नेचर निकाल न पायी तब तक बराबर बच्चे के प्राणों पर संकट बना रहा। विष गया श्रीर जान का जोखिम गया। प्राय: दवा देना वास्तव में दबा देना है। श्रीर दवा का नाम द्वा या द्वासचमुच बहुत ही सार्थक है।

पढ़ने वालों को भ्रम न हो इसलिये हम कह देना चाहते हैं कि हम श्रोषिष्ठ के व्यवहार के सर्वथा विरोधी नहीं हैं। श्रोषिष्ठ के उचित व्यव-हार को हम श्रावश्यक समभते हैं उग्र श्रोर विषेती श्रोषियों से जिनसे विष बढ़ता है श्रोर तक्षण एवते हैं, हमको घोर विरोध है। परन्तु हम काष्ठी-षियों श्रोर होम्योपैथिक श्रोषियों को श्रनेक श्रवसर पर श्रत्यावश्यक समभते हैं। इसका विस्तृत वर्णन हम श्रन्यत्र करेंगे।

पेज ४१७ से आगे

मात्रा ६ माशा सार्य सोते समय उष्ण जल के साथ प्रयुक्त करें। प्रात: दस्त खुलकर अवश्य आयेगी और आंतों में किसी भी प्रकार की वेदना नहीं होगी। उशीरादि गुटिका—रेवन्द उशारा १० तोला, शंखभस्म २॥ तोला, निशोत ४ तोला, सोंठ २॥ तोला जमाल घोटा ३ माशे, इन्द्रायण बीज २॥ तोला सभी ऋषधियों को एकत्रित कर चूर्ण बना इन्ह्र यण की खूल के क्वाथ से भावना देकर ४-४ रही की गोलियां बनालें। मात्रा एक से दो गोली उला जल से सोते समय प्रयुक्त करें। कब्ज की शिका यत में शीध ही लाभ प्रतीत होगा।

इसी प्रकार श्रोषध प्रयोग के साथ ही जीएं मलावरोध के रोगी को प्रातः धारोष्ण गोदुग्ध का सेवन भी श्रत्यन्त हितकारी होता है। दूध के स मान ही तक ( छाछ ) भी श्रांतों में श्राहार के हानि कारक विवटन को रोक कर श्रांतों की पक्त शक्ति को श्रधिक बढ़ाता है। उस पर भी तक का सेवन भोजनान्तर सैंधव नमक के साथ करते से कब्ज़ में विशेष लाभ होता है।

हिंगुल ः

श्रनेक नै

हुआ है। व

क्षेपर दढ़ता

मात्र(---!

एक रत्ती !

वेदही के बी

पध्य-ग

विन रात में

करत होने

गहले सप्ताह र

है पीछे नहीं

अवश्य करना

हो। प्रथम वि

चाहिए। इस

इंड शारीरिं

नहीं। ४२ वें

कमला निवु

और महा का

बाता है। कुर

खना चाहिए

संप्रह प्रथम-

मंदाग्नि ऋौर उदरवात पीड़ितों के लिए

36 36 36 36 36 36 36 36 36

#### जम्बीर लवण वटी

यह अति सोम्य और तत्काल लाभ दर्शीत वाली दवा है। उदर में भारीपन रहता हो। भूख न लगती हो, पेट में वायु भरा रहता हो, उदर में कभी २ ग्रूल चलता हो, इन सब विकारों को दूर कर अग्नि को प्रदीप्त करती है तथा पचन किया को बढ़ाती है।

मात्रा—२-२ गोली दिन में ३-४ वार मुंह में रखकर चू'से।

मूल्य-१ तोला शीशी का मूल्य १) ह॰ वेकिंग पोस्टेज पृथक्।

कृष्ण-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ श्रोषधाल्य, कालेड़ा-ऋष्णगोपाल ( श्रजमेर )

Allogi End of the state

## अनुभूत चिकित्सा रहस्य

श्री॰ श्रयोध्याप्रसाद श्रायुर्वेदविशारद ला॰ २४ ८२ मुला दूंगरी पो॰ गोलमूरी (तातानगर)

#### (१) संग्रहणी पर अचूक

हिंगुल रसायन तीसरी विधि — रसतन्त्रसार स्प्रथम-खराड।

श्रुनेक नैराश्य व्यक्ति को इससे लाभ स्थायी श्रा है। कभी निष्फल न हुन्ना। ग्रन्थ में चर्चा भग दृद्दतापूर्वक उल्लेख नहीं है।

मात्रा—प्रारम्भ में श्राधी रत्ती बढ़ा कर श्रन्त रिकर्ती प्रातःकाल कपड़ा से निचोड़े हुए गाय है दही के बीच में रस्न कर ४१ दिन स्निलाते हैं।

पथ्य-गाय के महा ( छाछ ) केवल देते हैं।

कि रात में श्राठ सेर महा खर्च हो जाता है।

कि रात में श्राठ सेर महा खर्च हो जाता है।

कि रात में श्राठ सेर महा खर्च हो जाता है।

कि रात होने पर श्रोर भी। श्रान्य चीज़ नहीं।

कि सप्ताह में मक्खन कुछ निकाल लिया जाता

कि राई। देनिक क्रिया तथा हल्का काम

श्वर्य करना चाहिए। हां, शरीर को तकलीफ न

को प्रथम दिन से ही सम्पूर्ण श्रान्य चीज़ें छुड़ा देना

श्वर्य करना चाहिए। हां, शरीर को तकलीफ न

वी श्वर्य हों। पहले सप्ताह में

श्वर्यारीरिक कमजोरी श्रानुभव होती है, पुनः

कि शारीरिक कमजोरी श्रानुभव होती है, पुनः

किमला निव् ) का रस देकर तथा हल्का भात

का महा का भोजन कराते हुए पूर्ण भोजन पर

का चाहिए। बाद पथ्य की श्रावश्यकता नहीं।

लाभ — शरीर का कायाक त्प-सा हो जाता है। शरीर में चमक तथा फुर्ती आ जाती है यदि साथ में अन्य रोग हों तो वह भी दूर हो जाता है। मैं जोर देकर कहता हूं इस प्रयोग से अवश्य लाभ उठावें भय थोड़ा भी नहीं।

कुकुर खांसी और विषम ज्वर

सिद्ध-श्रश्वकुंची रस—रसतन्त्रसार संग्रह द्वि-तीय भाग में बनावट देखें। यों तो ग्रन्थ में विस्तार पूर्वक सब रोगों पर उपचार है। पर हमें जो फल मिला है उस में शत प्रति शत लाभ हुआ।

(१) बचों के कुकुर खांसी (हुपिंग कफ) जिस में खाँसते २ बचा रोय देता है, चेहरा लाल हो जाता है, उलटी हो जाती है अन्त में साग-दार बहुत थोड़ा सफेद वा किंचित् पीलापन लार निकलता है। इस अवस्था में सिद्ध-अध्वकुंची रस सरसों से कुछ बड़ा अर्र्डक रस और मधु के साथ शाम सबेरे तीन दिन दें। पीछे कम होने पर केवल प्रात:काल या बीच में एक दो दिन छोड़ कर इसी प्रकार बचों के श्वास रोग पर भी प्रयोग करें।

बचों के कुकुर खांसी पर उस समय इस से लाभ उठाया जब अन्य पेटेन्ट, ऐक्लोपैथी, होमियो-पैथी तथा आयुर्वेदिक व्यर्थ हुआ तथा अनेक चिकित्सकों से छोड़ा हुआ रोगी आरोग्य लाभ प्राप्त किया। अधिक मात्रा में बार बार प्रयोग न

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

० तोबा, २॥ तोबा ॥ तोबे। ना इन्द्राः

उ-४ रती ली उष्ण ो शिकाः

ही जीएं। दुग्ध का ध के स के हानि

की पचन तक्रका करने से

लए ।

दर्शाने हिता हो।

मुंह में

तथा

वेकिंग

ाल्य, ()

15 m

(२) मलेरिया ज्वर में निगुंडी के रस तथा अभाव में अर्द्र क या तुलसी के रस के साथ जवान को आधी रसी तथा बच्चों को सरसों के बराबर प्रयोग करने पर ६० प्रतिशत रोगी उसी दिन आरोग्य हो जाते हैं। उत्तर आने वाले दिन में ताप हाने के पहले थोड़ी मात्रा में दो बार दवा दें तथा ताप आने तक उस दिन रोगी को भूखा रखें। रोगी आरोग्य मालूम होने पर भी ४-४ दिन तक दवा साय प्रात: वा नेवल एक समय अवश्य दें। जिम से पुन: उत्तर न आवे। अनेक जटिल रोगियों को लाभ पहुँचाया है।

बच्चों तथा जवानों को जिनका जी मिचिलाता हो तथा वमन भी हो जाता हो, पेशाब थोड़ा श्रीर कच्ज रहता हो। ऐसे व्यक्ति को एर्न मा द्वारा प्रथम दिन में ही तीन चार पाखाना कराबें। जबर श्राने के पूर्व करने से उसी दिन जबर चला जाता है। कोई भी दवा जबर नाशक साथ में दें। कमज़ोर तथा सुकुमार लोगों पर सुगमता से निर्भय प्रयोग करें। इसके श्रभाव में शिक्त-श्रनुसार इच्छा भेदी रस वा अन्य विरेचन श्रीविधयाँ देकर श्रोवध प्रयोग में विशेष सफलता मिलती है। श्रिक श्रिधक श्रीधक उम्र एवं विषयुक्त श्रीविध श्रन्धा-धुन्ध देने से रोगी श्रीर चिकित्सक दोनों की हानि है।

पथ्य - दूध, फल तथा इल्का भोजन । अमस्द् खूष खिलाना चाहिए उपरोक्त विधि से श्रीपध प्रयोग करने से आधर्यजनक लाभ होता है।

३—(१) पुराना जुकाम और सिर द्र्र्-भौषध—नाक से शीतल जल पीना।

विधि—एक गिलास खड्छ ठंडे जल को लेकर सीधे इस प्रकार बैठ जार्थ कि छाती बाहर निकली हुई हो, गर्दन सीधी और नासिका का अप्रभाग तक साफ विखाई पड़े। जिस नाक से श्वास तेज चल रहा हो उसी आर के नाक के खिर पा गिलास का किनारा इस प्रकार सगाइये कि का नाक में पानी आ जाये। धीरे धीरे श्वास से पाने गले से नीचे उतारें जिस प्रकार पानी पीने में करें हैं। एक दो दिन में विना किसी किर्ताां के जितनी इच्छा हो पानी पी सकते हैं।

मात्रा—एक पाव से त्राध सेर रुचि के त्रनुगर प्रात:काल पाखाना जाने के पहले त्रीर सार्य काल पाखाना जाने के पहले। त्रावश्यकतानुसार वि रात में किसी समय भी सदा प्रयोग करते रहत चाहिए।

लाभ—पुराना जुकाम श्रीर सिर दर्द पर गान वाण है। स्थानान्तर होने से जिन्हें जुकाम हो जात है तथा स्नायु विकार पर श्रत्युत्तम है। स्वारोप चिड़ चिड़ापन, मिन्डिक विकार, नासिका रोग श्रोर पित्तविकार में श्रव्छा लाभ पहुंचता है। वातिष्ट कफ नाशक होने से रसायन के समान लाग्य है। तत्काल मुग्भ ए मुखमंडल को प्रफुलित कर देता। केश श्रसमय में पकने पर काला करता है तथा नेश्र ज्योति को बढ़ाता है। नासिका से जल पान करने से श्वास प्रणाजी सुचार रूप से कार्य करती है। सब लोग सब काल में निर्भय हो इससे लाग उठा सकते हैं। एक महीना में लाभ माल्म होगा।

नोट—(१) साधारणतः मल मूत्र विसर्जन के पहले, रात्रि में सोने तथा भोजन के एक ग्रंटे पहले जल पीना खाहिए। भोजन और ज्यायाम के बाद तथा है। सोते सोते, खड़ा होकर, शौच के बाद तथा है। कर और धूप से आने पर एकाएक पानी की नहीं पीना चाहिए। भूखे पेट में बहुत थोड़ा यो पानी पीना चाहिए। जल शीतल और सर्व हैं। चाहिए।

(२) प्रातःकात विद्यावन छोड़ने के बाद अर्थ तरह आंख मुख को धोकर तथा कुछ दहत है।

वनी पीना च वनी पीना च वनी में पानी हे श्यन में श हुनी रहती समभ कर व पीने में कठित प्रधास नहीं बिखा गया है

(३) पेट कोप रहने किटी (तीन कि शबंटे पूर्व वि कार के साध है। भोजन क

> एक प्रार्थ विध (र० तट विस्ता गया त जादू का व च से प्रार्थ ना विस्ता में क्या विस्ता विस्त वित्र विस्ता

। अससे सर्व

ती तीन चाहिए। बिह्यायन पर ही पानी पीने से सो में पानी जाने का अय रहता है क्योंकि गांत्र हेशम में शरीर शिधिल श्रीर शांत रहने से नसें ह्नी रहती हैं। इससे अय न मानें। सभी जगह सम्भ कर काम करना खादिए। पानी नाक से की में किताई होती है, इसलिए लोग इसका क्यास नहीं करते। इसीलिए इतना विस्तार से बा गया है। उपरोक्त रीति से कुछ कठिनाई ही होती।

(३) पेट में विकार तथा पित्त का विशेष कोए रहने पर पेट पर डेढ़ इंच मोटी गीं ली हि। तीन हिस्सा व लू एक हिस्सा खठछ मिट्टी । गरे पूर्व भिनीया हुआ। साथा त्रिफला रात्रि में क के साथ आधा तोला लेने से शीघ लाभ होत भोजन करने के पूर्व दो घंटा तथा तीन घंटा कि मिट्टी का लेप न करना खाहिए।

एक प्रार्थना — हेममाचिकाभ्य सिन्दूर द्वितीय भि (१० त॰ सार सं० दूसरा खंड) च्रय प्रकरण बिह्य गया है। सन्मुच शोध के कठिन अवसर विष् का काम करता है अतः पं० राधाकृष्णजी विसंपार्थना है कि पुस्तक लिखित अनुपान के माव में क्या प्रयोग हो सकता है तथा स्त्री रोग वस्तार पूर्वक लिखें जिस अवस्था में श्राप काते हैं। श्रन्य वैद्य तथा सम्पादक महोदय विवस निवेदन है इस सम्बन्ध में अपना विचार किससे सर्व साधारण को साम हो।

### त्रिदोषज, चयनाशक और उत्तम हृदयपौष्टिक लक्ष्मा विलास ( सुवर्ण युक्त )

यह रस सुवर्ण भसा, रीप्य भसा, श्रभ्रक भस, ताम्र भसा, वंग भसा, लोह भसा, नाग भसा, मुनापिष्टी और रस सिन्द्र आदि बहु-स्त्य श्रीर प्रभावशाली श्रीवधियों का रासा-यनिक संयोग कराकर तैयार किया जाता है। यह रस उत्तम शक्तिपद, उष्ण वीर्य. कीटासु नाशक और कामोत्तेजक है। राज-यदमा, पाएइ. कामला, जीर्ण वात रोग, शोध. जुकाम, नपुंसकता दमा, खांसी और शारीरिक निर्वलता श्रादि को दूर करता है। जिस तरह मुरकाये हुए बृक्त को जल पिलाने पर वह पुन: विकसित हो जाता है, उसी तरह रोगादि से जर्जित हुए शरीरों का जीवन दीप लदमी विलास के सेवन से पून: प्रज्ज्वलित होने लगता है।

मात्रा: - त्राध से १ रत्ती तक दिन में २ बार सुबह स्त्रीर रात्रि को शहद, पीपल या श्रदास्त्रका रस श्रीर शहद्या च्यवनप्राशावलेह के साथ दें।

मृल्य-३ माशे का ४॥) रु० पेकिंग और पोस्टेज पृथक्। कृष्य गोपात आयुर्वेदिक धर्मार्थ भौषधालय कालेड्डा कृष्णगोपाल ( अजमेर ).

%હદાના કાર્યા ક

श्राप व्यापार को बढ़ाना चाहते हैं, तो स्वास्थ्य में विज्ञापन देकर लाभ उठावें स्वास्थ्य भारत के प्रत्येक प्रान्त के अतिरिक्त अफिका आदि विदेशों में भी जाता है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

छिद्र ग कि स्त से पानी ने में करते ठिनाई है

त्रनुगर यं कात नार दिन ते रहना

पर राम हो जाता स्वप्रदोष ोग श्रीर वातिपत्त लाभप्र

स्नत कर हि तथा तल पान र्य करती

से लाम होगा

सर्जन वे हि पहले के बाद था हो

ी कभी । यंग

ल होता

अवस विक

## तेलाभ्यङ विमर्न विज्ञान

शरीर में नित्य तेल की मालिश करना स्वास्थ्य की दृष्टि से अत्यन्त लाभदायक है। जिस भांति विविध प्रकार के भद्य श्रीर पेय पदार्थी के द्वारा शरीर के भीतर पोषक तत्व पहुँचाया जाता है उसी भाँति मालिश के द्वारा भी शरीर के कई अवयवों को पोषक तत्व प्राप्त होता है। हमारे शरीर में बने हुए असंख्य रोमकूप उक्त तत्व को प्रहण करने में समर्थ होते हैं। रोमकूपों के द्वारा तेल प्रविष्ट होकर सम्पूर्ण शरीर में ज्यात उष्णता को शान्त करता है। यदि बहुत दिनों तक तेल की मांलिश न करवाई जाए तो शरीर में रहने वाला भ्राजक नामक पित्त अपना काम करना छोड़ देता है और वह विकत हो शरीर में रूचता दाइ, रक्त विकार, कुरूपतातथा जड़ता उत्पन्न करता है। मालिश ही उसका आहार। नियम पूर्वक मालिश करवाने वाले का 'भ्राजक' पित्त प्रकृत दशा में रह अपना काम पूरा करता रहता है। शरीर को चमकीला, मुलायम तथा लचीला बनाना इसी का काम है।

सम्पूर्ण शरीर में नित्य तेल की मालिश करवाने से शरीर इल्का बना रहता है। बल बढ़ता है और शारीरिक धातुत्रों की पुष्टि होती है। मालिश केषल 'भ्राजक' पित्त के लिए ही नहीं, शरीर के भिन्न-भिन्न श्रङ्गों के लिए भी श्रत्यन्त उपयोगी है श्रीर उन पर अलग-अलग इसका प्रभाव पड़ता है।

#### भिन्न-भिन्न प्रभाव

सिर में नियम पूर्वक तेल लगाने से मस्तक की शिराश्रों में उचित रीति से रक्त संचालन होता है

त्रौर इसका प्रभाव सम्पूर्ण श्ररीर पर भी पहता है क्यों कि मस्तक ही शारीर का मूल है एवं शरीर यन्त्र को नियमित रूप से चलाने के लिए हृद्य की तरह यह भी एक केन्द्र स्थल है। मस्तिष्क की थकावट, दर्द तथा तत्सम्बन्धी रोगों को शाल करना तेल की मालिश से ही सम्भव हो सकत है। सिर में तेल की मालिश से वृद्धि और ते ज्योति की वृद्धि तथा नाक, कान एवं नेत्राह ऊपरी इन्द्रियों की तृति होती है इससे मस्त श्रीर कपाल का भी वल बढ़ता है, वालों की ज मज़बूत होती है श्रीर वे लम्बे, काले तथा विकर हो जाते हैं।

कान में रोज-रोज तेल डालने से उसके भीवा की भिक्लियां तर रहतीं, दुड्डी श्रोर गर्दन मज़्ब् बनी रहती है तथा द्दं, बिधरता आदि कान के रोग नहीं होते। जो कानों में कभी तेल नहीं डाली उनके कान का मैल बड़ी कठिनाई से निकल पात है और निकलवाते समय विशेष कप्ट भी होता है

नाक में तेल की नास लेने से छींक आती हैं दिमारा इल्का ऋौर तर रहता है आंखें परिपृष् रहती हैं तथा नाक की रूक्षता एवं जुकाम नहीं होती

पैरों श्रौर उनके तलवों में बराबर देत हैं मालिश करवाने से पैरों का फटना, उनकी तह का संकुचित होना दूर होता है, आंखों की ज्यों बढ़ती है तथा श्रच्छी तरह नींद श्राती है।

मालिश के लिए कौन-सा और किस प्रकार का तेल लेना चाहिए, इसका भी विचार श्रावश्य

है। स्योंकि ज़्रों पर वैस् ब्रीर सरसों किए जाते हैं तगाने के का

साधारणतया कों पर ना ता से बने हु अते हैं। वन तींग्र ही चम श्रायुवैदि

ांचा सौ से

रतम होता है

साम है। पु बकर खाने वि है। सर लमं काले ति वित का तेल तरायक केश वा को उत्त बिन् गरम लेम माना ज

विश्वित प्राय नाए जाते हैं है। अर्थात् न मिलाक की

श्रादिका नाइ वित सम्पाद् हेलिए विशेष

ली तरह का ह, मिस्तिहक व के लिए यह ज

इसके अ म्हुआ इसम वेबों का भी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

श्रीक द्रव्य गुण की दृष्टि से जैसा तैल होगा हा विसाही प्रभाव पड़ेगा। विशेषतः तिल शी सरसों के तंल ही लगाने के काम में व्यवहार क्रि जाते हैं। बादाम ऋौर कद्दू का तेल भी माते के काम में आता है लेकिन इनका उपयोग क्षारणतया सिर में ही किया जाता है। विशेष २ किं पर नानाविधि प्रभावशाली जड़ी वृटियों के कु कु तासे वने हुए कई प्रकार के तल भी प्रयोग में लाए पड़ता है, एवं शरीर क्षे हैं। वनस्पति गर्भित तेलों का शरीर पर बहत विही चमत्कारिक प्रभाव दृष्टि गोचर होता है। र हृद्य की स्तब्क की श्रायुवैदिक शास्त्रों में इस प्रकार के तेलों की को शाल ला सो से अधिक है। पीली सरसों का तेल लाहोता है। यह गरम तथा कफ त्रौर वायु कार है। पुराने जुकाम में बादी के कारण दिमाग किर लाने पर इसका व्यवहार बहुत हितकर विहै। सरसों की तरह तिल के भी कई भेद हैं लंबाले तिल ही उत्तम माने जाते हैं। काले कि का तेल विशेषत: पित्त को नष्ट करने वाला विषक केशों के लिए हितकर, स्पर्श में शीतल क्षाको उत्तम बनाने वाला और व्यवहार के बाद बित्गरम है। यह सभी प्रकार के तेलों में ला माना जाता है। शायद इसीलिए वैद्यक शास्त्र विलित प्रायः ऋधिकांश तेल तिल के द्वारा ही गए जाते हैं। बादामों का तेल तर गरम होता ात्रणीत् न बहुत उराडा न बहुत गरम। यह कि की दुवलता, चकर श्राना सिर के दर्द भिंद का नाशक है। इसका उपयोग दिन रात का सम्पादन श्रादि कार्य करने वाले बुद्धि जीवियों किए विशेष हितकर है। कद्दू के तेल का भी विरोष उगड़ा मिलिक को उष्णता श्रोर श्राँखों की जलनवालों

हो सकता

ऋौर नेत्र

वं नेत्रादि

सं मस्तक

में की जह

वा चिकते

के भीतर

न मज़बूत

कान के

हीं डातते

कल पाता

होता है।

आती है

परिपृष्

हीं होता

तेल की

की तसी

नी ज्योति

म प्रकृष

अधिश्यक

1

वितर यह अत्यन्त लाभदायक है। सिके अतिरिक्त उत्तर बिहार के देहातों में विकास अवि श्रीर पश्चिम में मूंग फली के भी भी व्यवहार होता है। लेकिन सरसी ग्रीर तिल के तेलों के अभाव में ही, ये तीनों तेल गरम हैं। महुत्रा का तेल श्रत्यन्त वायु नाशक, कुसुम का तेल किञ्चित् वायुवर्धक श्रीर दस्तावर ( स्नाने से ) एवं मूँगफली का तेल किञ्चित् वायुवर्धक श्रीर श्रत्यन्त पित्तल है। वनस्पति मिश्रित तेलों का चुनाव प्राय: रोगों के अनुसार ही किया जाता है।

#### ऋत विचार

ऐसे तो गरमी में तिल और जाड़े में सरसों के तेल का व्यवहार करना उचित ही है, किन्तु मरते-दम तक सिर ठएडा और नाभि तथा पैर गरम रखो। इस ऋ।देश के अनुसार सिर में ठएडे तेल का ही व्यवहार करना ठीक है। शीतल होने के कारण सिर के लिए तिल का तेल ही सर्वोत्तम है। श्रीर विशेष विशेष श्रवसरों पर बादाम या कदुदू के तेल का व्यवहार उचित है । यदि जाड़े का मौसिम हो श्रौर प्राकृतिक गरम न हो तो सरसों के तेल का भी सिर में प्रयोग किया जा सकता है। या जिन्हें सदा से ही सरसों के तेल लगाने का अभ्यास हो उन्हें प्रकृतिसात्म्यं होने के कारण गरमी के दिनों में भी सरसों के तेल के व्यवहार से किसी प्रकार का शारीरिक व्यतिक्रम नहीं मालुम होता। देहातों में ऐसे बहुत से लोग मिलेंगे जो बारहों मास सरसों के तेल का ही व्यवहार करते हैं। इसे भी उनकी प्रकृति के अनुकृत हुआ समभना चाहिए।

सर्वदा मालिश की आदत डालना तो लाभदायक है ही किन्तु जाड़े के दिनों में नियमपूर्वक तेल की मालिश करना अत्यन्त आवश्यक है। इस ऋतु में त्राब व हवा में प्राकृतिक शीतलता होने के कारण रोम कूपों के द्वारा पसीना नहीं निकल पाता तथा विशेष शीत के कारण शरीर के ऊपर की त्वचा भी रूखी बनी रहती है। इन्हीं कारणों से शारीरिक कोमलता ग्रीर तचीतापन कुछ नष्ट हो जाता है। ऐसे अवसरों के लिए तेल की मालिश का सर्वोत्तम उपाय है। तेल की मालिश शरीर की कोमलता और

सर्व जापन साने के अतिरिक्त पसीना भी लाने

जाड़े के दिनों में जिस प्रकार श्रन्य ऋतुश्रों की अपेक्षा श्राधिक परिमाण में गरिष्ठ श्रोर पीष्टिक श्राहार की श्रावश्यकता हुआ। करती है उसी प्रकार श्राधिक तल की मालिश करना भी श्रावश्यक है। जाड़े में तेल की मालिश करने से भीतर की हिड्डियां पुष्ट होती हैं श्रीर ठाकर, ठेस या चोट सहने की श्राक्त प्राप्त हाती है। इस मोसिम में इच्ण, पीष्टिक और स्वचा की रुष्टता नाश करने वाली श्रीवाधयों के योग से बने तल की मालिश श्रत्यन्त लाभदायक होती है। श्रश्वगंधा तेल, गुडचा तेल तथा नारायण तेल का उपयोग करना उत्तम है। गरमी श्रीर बरसात में श्रतावरी तेल की मालिश करना गुण्यायक है।

समय

मालिश का सब से उत्तम समय प्रात:काल है। सवेरे स्नान से पहले मानिश कराने से रात में साथे रहने के कार अस्वभावतः उत्पन्न होने वाली शारी रक अब्ता नष्ट हो जाती है और फिर स्नान कर लेने सं लगा हुआ तल भी धुल जाता है जिसस बस्न मिलत नहीं हो पाता। इस समय की मालिश सं दिन भर फूल को तरह शरीर इल्का मालूम पड़ता है। जिसे कफ की शिकायत हो उनक लिए तो प्रात:काल में ही मालिश कराना एवं कानों में तल की बूदें छोड़ना हितकर है। कफ शान्ति के रुख क को अब्या प्रभाव युक्त तेलों का व्यवहार करना चाहिये इसके श्रांत-रिक जिन्हें दाह हो उन्हें दुपहर को श्रोर जिन्हें बायु की वृद्धि होती हो उनके लिए सार्यकाल मालिस तथा कानों में तेल हालता उपयोगी है। दाइ में शीतल गुण-वाला चन्दनादि तथा हिमसागरादि एवं वायु में ऊपर कहे हुए नारायणादि उच्या तैल ही अनुकुल होंगे।

विधि

जिस ग्रंग में माजिश करनी हो वहां अच्छी तरह रेख जगाकर किञ्चित् द्वाव के साथ माजिश ग्रुरु करनी चाहिए। स्थान क्षेद्र से माविश के सम्म हाथों क दशब में भी भिन्नता होनी चाहिय। विशेषतः तलहिथयों के द्वारा रोग्रों के अनुकृत दिशा की स्रोर मालिश करनी चाहिए। उनकी विपरीत दिशा में हथं लियों की रगड़ लगने से रोहं उखड़ जाते हैं, वहां की चमड़ें लाल हो जाती है तथा कभी-कभी रोम्रों की जहें स्त जाती है। मालिश करने वाला यदि अपने सम्पूर्ण शरीर हा भार तलहिल्थयों के द्वारा मालिश करने वाले मा पर डाले तो समअना चाहिए वह व्यक्ति इस कता से शून्य है, अथवा पिश्रम से जी चुगने बाता है। मालिश में केवल तलहत्थियों की स्वाभाविक शक्त लगनी चाहिये। श्रंगों को उँगलियों से खुर कर कर रगड़ना मालिश की अनुचित पर्व कछ्या किया है। मालिश कराते कराते श्रंग इत्का मात्म पड़े तथा मालिश करने वाले की तलहत्थियां श्रीप लगने लगें तब उस श्रंग की मालिय को पूर्ण हुआ समभों। मालिश के समय तेल की मात्रा विशेष हो जाने से तलहरिधयों में स्वभाविक बन मिलेग श्रोर वे श्रॅगों पर सरकती चलेंगी। तेल की मात्र कम हुई तो इत्थे जियों की रगड़ से अगों में वदन होने लगेगी तथा तेल का पूरा असर त्वचा परत होने के कारण मालिश से होने वाले लाम से भी वंचित रहना पड़ेगा, इसी लिए तेल के अतियोग मार दीन योग दोनों से ही बचना आवश्यक है।

शाकवर्गः-

गीपा (लोक

इकड़ी-शी

गी-शीत

गवत-गर्म

गा-( भँटे

म भी फली

वहजाने की प

हत्-शाको

वत्व (जमीव

विष्-गराङ्ग

अलि-गर्म इ

पर

भा

र्गा

तश

अन्त में यह जान लेना आवश्यक है कि जिलें नया ज्वर हुआ हो, अजीर्ग हुआ हो, जुलाव के लिए जिन्होंने कोई दस्तावर औषधी आई है जिन्हें बमन हुआ हो तथा बहित (Anems) आदि किया के द्वारा जिनका शरीर से मल निकाल गया हो, उन्हें इन दशाओं में तेल की मार्बिंग कराना एकदम मना है। यदि उपर्युक्त अवश्य कराना एकदम मना है। यदि उपर्युक्त अवश्य वाले तेल की मालिश करवाएंगे तो बहुत सम्ब है कि उन्हें तरह तरह के रोग आ धेरें और प्रव संकट में पड़ आएँ।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

## खाद्यान का चुनाव करें

( भोज्य पदार्थों के ग्रण दोव )

शाइवगे:-गा ( तोकी या त्राल )-शीत स्निग्ध, वलकारक तथा ज्वर नाशक है। हरी-शीत रूच याही तथा पित्तशामक है श्रीर मूत्रल है। ली-शीत है तर है आमकर्त्ता तथा कफ वातकारी है। ल्ल-गर्म तर है, पाचक है, दीपन है, बलका-रक है, इलका है, रुचिकारक है। नि-(मेंटे) गर्म रूच (कोई गर्मतर कहते हैं.) परन्तु शोषण अवश्य है पाचन है। कि की -शीत है भारी है विदाही है देर से पचती है वातकारक है। काने की फली -गर्म रूच है अतिपाचक श्ला-नाशक गुलमध्नी है। ला-इस है गर्म है वायुकारक है शीतज्वर नाशक है प्रमेह में मोहित है। हिन्शाकों में पहले जमीकन्द् अधिक प्रसिद्ध था अब त्राल् अधिक प्रवृत्त है। क्ष (जमीकन्द)—गमं रूच है दीपन है देर से पचता है बवासीर के रोगियों को हित है विकताई बिना खुजली करता है। वित्रात् विडाल् कचाल् ये सब शीतत हैं भारी हैं देर से पचते हैं (गरिष्ठ) हैं— वनवीर्य वर्द्धक हैं। मिन्नाम है कत्त है कचालू आदि के बराबर गरिष्ठ नहीं है।

an - Brakery ए के समय चाहिय

अनुकृत । उनकी ने से रोएं

जाती है गती है।

गरीर का

वाले श्रंग

इस कता

वाला है।

क शक

खुन कस

वं कएप्रव

ना मालूम

यां अभिय

पूर्ण हुन्ना

विशेष

मिलेगा

की मात्रा

में बदना

वा पर व

र से भी

द्यतियोग

यक है।

के जिन्हें

त्लाव के

बाई ते

nems)

निकाबी

मानिश

अवश्

समा

ोर प्राव

मूली - चरपरी है शीतल पाक में गर्म है रोचक है प्लीहानाशक है। गाजर — लघु शीतल है (कोई नघुष्ण कहते हैं) रक्त पित्त नाशक श्रीर बलकारक है। अठई- इसके गुण कुछ कचाल के समान हैं। लशुन-तीद्य गर्म रूच है रोचक कफवात नाशक तथा पित्तकोप करता है। प्याज-गर्म तीह्ण पाचन संकामक रोगों का इत्ती है। टिंडे (टेडसी)-शीतरूक्ष वातल है तथा पथरी रोग नाशक है। एकवारक (श्ररियाफूट)—शीतल भारी वातकारक देर से पचने वाला है। गुवारकीफली-शीतल वातल विष्टम्भी श्रफारा पैदा करने वाली बलकारक वाजीकारक है। भिडी—सरद है तर है बनकारक है वीर्य पैदा करती है पृष्ट श्रीर गरिष्ठ भी है। टिगेरी - परवल के बरावर फल होता है यह रोचक है सरद है और तर है। वाकले की फली-शीतल है वातल है कच है पेट में अफारा करती है। ककोड़े-गरम हैं कल हैं पाचक है रुचि कारक है। (फलवर्ग) भारत के फलों में आम सर्वश्रेष्ठ है। कचा आम (कैरी)—खट्टा कसैला गर्म इश है रुचि-कारी है पेड़ का पका आम (टपका) खटाई युक्त मीठा होता है गर्म है। इक

स्निग्ध व वायुनाशक है।

पाल का पका आम अत्यन्त मीठा सुस्वादु लघूष्ण कफपित्त कर्त्ता बलवीर्य वर्द्धक है। पाल में ज्यादे पका उतरा हुआ अधिक मीठा नहीं रहता तथा वातकारक हो जाता है।

पैबन्दी स्राम स्रति मधुर भारी कफ पित्त कर्ता होता है। दिल्ली में सरोली श्राम बड़ा नामी मीठा होता है। पतले रस का मीठा आम श्रेष्ठ होता है अगेर गाढ़े रस का गरिष्ठ अगेर भारी होता है। स्राम का निचोड़ा रस कफवातकारी गरिष्ठ तथा बलवर्द्धक होता है।

श्रामके रसकी खुशक पथड़ी भारी देर से पचने वाली और वातनाशक होती है। आम अधिक खाने ( चूसने ) से मन्दाग्नि विषमज्वर रुधिरविकार कब्जियत अफारा तथा नेत्र रोग होने का भय है।

ये उपरोक्त दोष खे निकम्मे आम के हैं उत्तम मीठे श्राम गुणकारी हैं। श्राम का रस दूध के साथ खाना या श्राम खाके दूध पीना बहुत गुणकर्ता है वीर्य श्रोर रूप को बढ़ाता है।

यदि आम खाने से पेट फूले या गड़बड़ हो तो सोंठ की फाँकी लेके गर्म दूध पीये। यदि आम खाने से गर्मी ऋधिक हो शिर शाँखों में जलन या चकर मालूम दे तो मिश्री युक्त धारोब्ण गोदुग्ध पीवे।

यदि आम खाने से अतिसार हो (दस्त ज्यादे हों ) तो आमकी गुठली ही भून कर खायें।

केला शीतल है स्निग्ध है विष्टम्भी भी (काविज) है वृष्य है नेत्र रोग श्रीर प्रमेह नाशक है। बम्बई का केला बहुत मं ठा होता है स्रोर कोकनी केला भी बड़ा नामी होता है कहा केले का शाक बनता है यह शीतल ग्राही है।

नारियल-यह ताजा खोपरा शीतल है स्निग्ध कफकारक श्रोर बस्तिशोधक है। खुला खोपरा गर्म रूच पित्तकारक है। खाँसी करता है अधिक खाने से दाह श्रौर श्वास पैदा करता है, मिश्री के

संग नारियल खाना पुष्टिक ची श्री वलवीर्य बढ़ाता है। यदि श्रधिक खोगा खाने से विकार हो तो मिश्री खावे श्रौर ताजा दूध मिश्री पिया करे।

विवाल-चि

किंद्र

तश

( 5

शी

हर

46

इस

है

10

यून

अन

यती

वेदा

तथ

如了一事

सिंघाड़े-शी

। स्त्रे काफूल

ततसे—तुर

सत्त-गर्भ

विकाफल—

क्ती—(राः

हेसुवा—पक

मनार—खर्हे

खरबूजा-तुरशी लिये हो तो विशेष गर्म होता है रक्तपित्त और सूत्रकृच्छ करता है। खरबुजा मीठा त्रातिगरम नहीं है स्निग्ध है कोठे को शुद्ध करता है और मूत्रल भी है।

तरबूज-(कलिन्द) शीतल है पित्तशामक और शुक्र को कम करता है।

स्त्रीरा-कचा शीतल है दाह तृषा पित इनको शान्त करता है और दुर्जर है।

नारंगी फल-( सन्तरा ) खट्टा हो तो दीपन शीतत रुचिकारक है पर बल घटाता है। सन्तरा मीठा शीतल है तर है शरीर का रंग रूप देने वाला है दाइनाशक और बलकारक है। सन्तरा नागपुर का बहुत मीठा और नामी होता है।

जामन-शीतल है रूच है विष्टम्भी (कारिज) भारी कफ पित्त दाह रक्त इनको नष्ट करती है।

बड़े बेर (बागी बेर )—शीतल हैं भारी हैं तर है इनमें मीठे वीर्यवर्द्ध क; खट्टे, वीर्य को क्षित करते हैं श्रीर कलेजा उचारते हैं।

कर्कन्धु ( साड़ीदेर )—शीतल तर वार्तापत्तनाशक हैं सूखे बेर इलके तृषा दाह शामक तथ भेदक हैं। चूनी (सूखे भाड़ी देरों की छिलका) कम दाहु रक्तविकार को रूप करता है।

करौंदे-कच लहे गर्म भारी (सकीत ) रोवक हैं त्रोर कफनाशक हैं। पके कराँदे मीरे रोचक हैं शीतल रूच और प्रही (काबिज) होते हैं।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

कर्चा श्रीर क खोपरा खावे श्रीर

में होता है। रता है। नहीं है ता है और

त्त इनको

मिक और

ान शीतल ता है। शरीर का शक श्रोर का बहुत

काबिज) नको नष्ट

हैं तर हैं को क्षति । तनाशक

क तथा बेरों का को इर

चिक हैं दि मीठे ग्राही विरोजी का फल तुरशी लिये मीठा होता है गर्म है तर है कफनाशक है। चिरोंजी पियाल के फल की गुठली होती है यह गर्म है तर है पुष्ट है वाजीकरण है खाँसी बाले को श्रहित है।

भागाह - ताजे शीतल स्निग्ध हैं (कोई रूच कहते हैं) बलकारी गरिष्ठ काबिज तथा गर्म जनक है।

शिवाहे-शीतल तर गरिष्ठ वीर्यवर्डक त्राही (काविज) कफकारक पित्त शामक है। शुत्रेकाफूल—स्खा हुत्रा बहुत खाते हैं यह मीठा शीतल चनचय त्रोर रक्तदोष नाशक हैं। स्तो—तुरसी लिये मीठे होते हैं शीतल रूच

ह्य हैं पित्त और दाह शामक हैं।

बित्त-गर्म तर हैं कएठ रोगों में हितकारी हैं।

काफब-(कपित्थ) खड़ा होता है शीतल है

क्त है याही है रोचक है भूनने से

इसकी चटनी खूब बनती है।

ति—(राजादन) शीतल है तर है बलदायक है। दाह तथा चय मूर्ड्डा भ्रम इन्हें इर करती है।

है पित्तनाशक और कफ शामक है।

मार नहें कफनाशक हैं गर्म हैं काबिज हैं

यूनानी हकीम इन्हें ठंडा कहते हैं।

श्रनार मीठा जरा गर्म है रोचक है प्यास
दाह ज्वर श्रीर हदय रोग को दूर करता
है। हिन्दुस्तान में जोधपुर के श्रनार
श्रुक्त नामी होते हैं। काबुल के विलायती श्रनारों में गुठली तक नहीं होती इन्हें

वेदाना कहते हैं ये बहुत सुखादु होते हैं।

कई माँति के होते हैं छोटे किशमशी बड़े

तथा गोल हर काले खहें मीठे दोनों होते
हैं। बड़े श्रंगुर सुखकर श्राबजोश वा
मुनका होते हैं छोटे सुखकर किशमिश

या दाख कच्चा खट्टा श्रंगूर गर्म है रूच

पक्का मीठा श्रंगूर मौत दिल है अनुलोमन (दस्तावर) है बलकारी है। शुद्धरक्त पैदा करता है। वधा प्यास तप दाह प्रमेह शोष इन्हें नष्ट करता है। पिंडखजूर—शीतल है तर है रोचक है भारी है "छुहारे" सूखे गर्म हैं तर हैं कोष्टगत वायु को शान्त करते हैं चयज्वर श्रतिसार मद इन्हें नाश करते हैं।

नींबू—कागजी खट्टा शीतल है तर है दीपन पाचन श्रीर रोचन है उदर पीड़ा मन्दानिन श्रक्षच विस्ची (हैजा) इनको दूर करता है। "जम्बीरी नींबू" गर्म है श्रित पाचन है श्रुल वमन तथा कृमि मन्दाग्नि नाशक है।

विजीर नींबू—कुछ मिठास लिये खट्टा होता है परम दीपन पाचन है हिचकी भ्रम नाशक है।

मीठा नींबू—शीतल है तर है दाह तृषा पित्त के रोगों को नष्ट करता है रुचिकारक और विष नाशक है।

कमरख—शीतल है रूच है प्राही है कफ वायु

इमली—रूच गर्म पर पत्ता गर्म नहीं तथा दस्तावर है बातनाशक पित्त शामक है।

नाशपाती - तुरस हो तो सरद खुशक मीठी मौतदिक

नाख-कश्मीरी नाशणती से छोढा फल है बहुत ही
मीठा है मौतदिल है और शीघ पचता है।

सरदा—काबुल से खरबूजे की किसम का फल श्राता है—बहुत मीठा होता है सरद तर है बलकारी है दाह विकार प्यास

पित्तविकार शामक ।
सेब—काश्मीर का मीठा होता है जरा तर गर्म है
हृद्य को बलदायक है उन्माद और
जी घषड़ाने तथा चक्कर आने को हुर

करता है। रक्त ग्रुद्ध पैदा करता है। सेव का मुख्वा भी बहुत गुणकारी होता है। काबुल का सेव तुरस होता है सरद श्रीर खुरक है जरा काविज भी होता है।

बहि—सेव के आकार का फल होता है यह भी
मीठा होता है वैसे भी खाते हैं। पर
मुरच्या यहुत बर्ता जाता है दस्तों को
बन्द करता है बलदायक भी है।

अमरूद — सरद है तर है देर से पचता है ज्यादे खाने में अजीर्ण करता है। अमरूद प्रयाग (इलाहबाद) का नामी होता है।

आडू—विनय का तुरश होता है और पककर मीठा हो जाता है यह शीतल है और तर है ज्यादे खाने से जी मिचलाता है पेट में दर्द करता है।

शरीफा—(सीताफल) गर्म है बीर्य पैदा करता है और उन्माद तथा जी घवड़ाने में फायदा करता है।

शकरकन्द - यह गरम है तर है (कई सरद तर कहते हैं) बीर्य पैदा करता है पुष्ट है और गरिष्ठ भी है।

लोकाट—सरद है तर दाह है श्रीर प्यास को बुआते हैं यह सहारनपुर के उस्दा होते हैं।

अरंड करबूजा—(पपीता) सरद तर है (कई गर्मतर कहते हैं) अर्श (बवासीर) तिल्ली वाले को दिवकर हैं।

अवरख—यह चरपरा एक कन्द है गर्म है परम पाचन कफ वायु नाशक है।

बादाम - यह एक प्रसिद्ध मेवा है गर्मतर है (मुधां) दिमाग को बलदायक है पुष्टिकर्त्ता है।

पिस्ता—यह भी गर्म तर है परम पुष्टि कर्ता श्रीर उत्ते जक भी है १ तोले पिस्ते खाकर दूध पीना सर्दी में बहुत बलदायक श्रीर पुरुषार्थ देता है।

चिलगोजा-यह भी गर्मतर है पर फेफड़ों में खुरकी

करता है श्रीर सुखी खाँसी वाले के

असरोट-यह भी गर्भ तर है पर सुकी बाँसी को को अहितकर है।

खुव्यानी का छिलका छुद्दारे के समान और गिरी के गुण बादाम के समान जानना। ये सभी सूखी मेवा वास्तव में निर्वत फेफ़ों में खुश्की पैदा करती हैं और सूबी खाँसी पैदा करती हैं तथा प्रतमक श्वास को दित नहीं है।

उदुम्बर फल—(गूलर) सरद है जल है लियों के श्वेत रक्त प्रदर के लिये हित है। तथा प्रमेह को भी हित है।

काको दुम्बर फल—( श्रंजीर) गर्म है रुत्त है बार

श्रॉवले — शीतल हैं, रूच हैं प्राही (कार्विज) हैं वृष्य हैं श्रीर शिर तथा नेत्रों को लि कारक हैं। इनका मुख्वापित्तदाहशाफ है बलकारक है।

अनन्नास—सरद होता है, हृदय और यहत्की बल देता है इसका भी मुख्या अव होता है।

बिल्यफल—(बेल) गर्स है, रूच है, ग्राही (काविज)
कचा द्वा में काम आता है एके की
देहाती लोग खाते भी हैं, पेट की ग्रव करता है।

करीरफल—(टेंट) गर्म है, कल है, परम पाचन वात कफनाशक है। दुईल के दोव को हा करता है।

करता है।

मोधा—यह गोल ज्वार से बड़ा मोती सा सकी
कन्द खास फर्य खनगर के पास होता है
शीतल है तर है तृतिकर्ता बलवर्ड कुछ गरिष्ठ भी है।

श्व फिर अगले अक में

(स ऋतु विकासन्तरा विकासन्तरा विकासन्तरा विकासन्तरा

वाग तृषित वस्त्रियां, ल शेषों की प्र हिर पशु पद्म

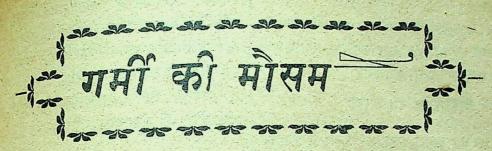
ार गुड़ प्रदा विश्वकृत ति हैं।

ग्रीध्म ऋत् बी, पित्त वेक है।

प्रीध्म ऋत् कृषित होत् विहि।

प्रीष्म ऋ तु का अर्थात् ज का स्त ऋ तु व्यासम्बद्धाः के विद्वाहितक

संस्था और वि की विच्याम के विच्याम



सि ऋतु में सूर्य की प्रखर किरणों से दिग् शान सन्तर रहता है। प्रचएड आतपज्वाला से बी तपती रहती है। नैऋत कोंगा की कएदायी बागु चलती है। निद्यां अल्प-जल वाली हो औहै। चक्रवाक युगल अमण करते फिरते हैं। बाग त्रित मृग मारा २ फिरता है। छोटी २ व्यक्तिमृं, लता, गुल्म तथा चृत्तों के पत्ते सूर्य ग्रें की प्रखरता से सूखने लगते हैं। मनुष्य से व्यक्ति होकर शीतल वस्तु की इच्छा विहें।

प्रीम ऋतु रूच, वस्तुश्रो में ती ह्याता भरने जी पित उत्पन्न करने वाली श्रोर कफ किहै।

मीम ऋतु में बायु संचित होती, प्रावृट ऋतु हित होती है और शरद ऋतु में शमन

#### पध्य

मीम ऋतु में सूर्य अपनी तीवता से जगत् के मा अपीत् जलतत्व का शोषण करता है, इसपास ऋतु में विशेष जलतत्व वालं तरलशीतल विशेष अन्नदान का सेवन करना स्वास्थ्य

सि सतु में जलतत्व का शोषण, वायु का शेर पित्त कृपित होता है, इसलिये वायु का प्राप्त कार्य का प्राप्त कार्य का प्राप्त कार्य का प्राप्त कार्य का स्वाप्त करना उचित जिए मधुर रस सर्वोत्तम है,

क्यों कि मधुर रस की उत्पत्ति पृथ्वी श्रौर जल से होने के कारण यह स्वभावतः वायु श्रौर पित्त-शामक, शीतल पवं स्निग्ध होती है। मधुर रस में इच्च शर्करा उत्तम होता है। इसे जलके साथ जब तक द्रवरूप में न कर लिया जाएगा तब तक इस ऋतु में यह विशेष गुण्प्रद नहीं हो सकती। इस हिए से वैद्यक का शर्करोदक तथा विविध प्रकार के मधुर वेदों का विधान पूर्ण विद्यान सम्मत है।

#### दिनचर्या

प्रात:काल स्नान से पहले सिर में तिलके तेल पर गुलाब, जुडी और चम्पा आदि सुगन्धित एवं शीतबीर्य पुष्पों से वासित तेलों का व्यवहार करना उत्तम है। जिन्हें सम्पूर्ण शरीर में नित्य तेल मर्दन का अभ्यास होवे उपर्युक्त तेलों का अथवा नाना विधि औषधियां के योग से निर्मित महा-चन्दनादि का भी उपयोग कर सकते हैं।

यों तो प्रातःकाल का स्नान साधारणतः सभी
ऋतुत्रों में उपयोगी है, किन्तु श्रीष्म ऋतु में यह
ऋतुत्रों में उपयोगी है, किन्तु श्रीष्म ऋतु में यह
ऋत्यन्त लाभदायक है। स्योंद्य से पहले या उसके
कुछ ही देर बाद जब तक सूर्य की किरणें ठएडी
एहें स्नान कर लेना चाहिए। पृथ्वी पर सूर्य
किरणों की उप्णाता बद जाने के साथ २ जल भी
कर होने लगता है ऐसे समय में स्नान करने है
उसका पूर्ण लाभ शरीर प्राप्त नहीं कर सकता।
अन्य ऋतुश्रों की उपेत्ता इस ऋतु में कुछ विशेष
श्रन्य ऋतुश्रों की उपेत्ता इस ऋतु में कुछ विशेष
श्रन्य ऋतुश्रों की उपेत्ता इस ऋतु में कुछ विशेष
श्रान्य ऋतुश्रों की उपेत्ता इस ऋतु में कुछ विशेष
श्रान्य ऋतुश्रों की उपेत्ता इस ऋतु में कुछ विशेष

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

वाले को खाँसी वाले

त्रीर गिरी गा । ये सभी ल फेफ्नों

स्रोर स्बी मक श्वास

है स्त्रियों के त है। तथा

व्य है बात

ाबिज) है को हित

यकृत् को ब्बा उम्बा

(काबिज) पके की को गुण

चिन्धात को इर

वा सफी होता है

लवडक

उच्णता शान्त हो जाए, भ्रम दूर होता मालूम हो श्रौर एक दो वार रोमांच का श्रनुभव हो जाए तो शीघ्र ही स्नान समाप्त कर देना चाहिए। आवश्य-कता से अधिक स्नान भी हानिकर है।

#### प्रातःकाल का उहार

पात:काल का समय काम करने का है आहार करने का नहीं। पाश्चात्य देशों में ऐसी कई सभाएं स्थापित हुई हैं जो प्रात:काल के भोजन को व्यर्थ सिद्ध करती हैं। श्रायुर्वेद विज्ञान भी यही कहता है कि "कफ के समय व्यतीत हो जाने के पश्चात् श्राहार श्रहण करो।" फिर भी जिन्हें सदा से प्रात:काल कुछ-न-कुछ ग्राहार करने का अभ्यास हो, वे यदि इस ऋतु में धारोष्ण दूध, उबालकर ठएडा किया दूध, ठएडाई तथा ताजे और सरस ऋतु फल का व्यवहार करें तो खास्थ्य के लिए हितकर हो।

#### दिन का आहार

कफ के समय व्यतीत हो जाने और पित्त के समय उपस्थित होने पर श्रर्थात् साढ़े दश व ग्यारह बजे के करीब दिन का पूर्ण श्राहार करना चाहिये। इस ऋतु में ताजा; परन्तु पकाकर ठएडा किया हुआ आहार का सेवन करना उचित है। प्रीप्म ऋतु में गर्मागर्म प्राहार करना हानिकर है। इस समय विशेष श्रीर तरल पदार्थी का उपवहार करना लाभ-दायक है।

#### मध्याह्न काल

श्रीष्म ऋतु में दोपहर को मकान के नीचे के खंड में, जहां तरी हो, वास करना चाहिए। दरवाज़ों स्रोर खिड्कियों में खस की टट्टियां लगाकर उन पर शीतल जल का छिड़काव किया हो ऐसे मकानों में बेंत की बनी चिकनी चटाई केले के मुलायम पत्ते, कमल के पत्ते या फूलों को बिछाकर शयन करना

श्रत्यन्त सुखकर है। जलाशय के निकट के मकान नदियों में नाव पर, शतावर श्रादि शीत वीर्य लता के निकुंजों श्रोह फव्वारों के निकट दौरा करना भी विकास इस काल में स्वास्थ्य के लिए हितकर है। गरी में स्मिन्धता उत्पन्न करने के हेतु दोपहर को धोहा नींद लेना भी लाभदायक है।

#### रात्रि चर्या

#### सायं काल का कुल

सायं काल शीतल, ताजे फलों के रस, स्निथ्ता उत्पादक मगज़ श्रीर मधुर द्रव्यों के योग से ले पेय पदार्थी का सेवन, जल में तेरना, मित्रों के साथ जल विद्वार तथा नौका विद्वार करना एवं ली किनारे थोड़ा भ्रमण करना हितकर है।

रात्रिको 🖂। बजे के करीब, लघु, सुपाय, मृदु तथा किञ्चित् तरल पदार्थी का सेवन और शीतल जल का पान करना चाहिए। तरल परार्थ में दही ऋौर द्विदल जाति के द्रव्यों से बने परार्थी की अपेचा दूध तथा शीत वीर्य रसीले भाजियों का व्यवहार करना विशेष हितकर है।

मकान की खुली छत पर या खुले मैदान में जहाँ चन्द्रमा की शीतल किरगों श्रीर शीत श्रारी हो, हलके बिस्तर पर शयन करना चाहिये।

#### पहिनावा

ऊष्ण कटि-बंध के वासी हम भारतीयों की ग्रीष्म ऋतु में वस्त्र की उतनी श्रावश्यकता तह पड़ती, जितनी कि अन्य देश के वासियों की वा करती है। इस ऋतु में थोड़े से वस्त्र से ही की चल जाता है। जहां तक हो सके महीन, सफेद त्या जोगिया रंग के वस्त्र का व्यवहार करना चाहिए। सफोद वस्त्र न ऊष्ण न शीतल अर्थात् मोत वि होता है। जोगिया रंग का वस्त्र पवित्र, शांत्र के पित्त नाशक होता है। इस ऋतु में महीन, की

(रामी) वस्त्र तीय वस्त्र के इते में समर्थ

प्रीध ऋत श्रोंकि विन गता पैर के त का हानि क

सम्पर्ण शर् तकी, धूप र ने का व्यवहा ने नहीं लगान वहीं नष्ट होत ते मस्तिष्क त विक्रमी तो खेतथा उन्म

सि ऋतु में विकास उपय कर काम मं विद्रोध शंम । एंखे की

随意 विविध पुरुप कि तेग की पूर नास्य पर भी विषी विधा सह मिन एक दिल णमान रहता की सीम ही

कि कई प्रका

क्षि भी धारण किया जा सकता है। वीर्य लाहा की व्यवहार से लू लगने का भय नहीं करना भी विश्व कई प्रकार के कीट। सुझों को भी नाश है। शरीर होता है।

#### मुखमय साधन

प्रीम ऋतु में जूते पहनकर मार्ग चलना डिचत शोकि विना जूना के चलने से, तप्त पृथ्वी के ला पर के तलवे बारम्बार गर्म होते रहेंगे और क्षाहानि कर प्रभाव नेत्र ऋौर मह्तिक्क पर

समूर्ण शरीर की, विशेषता गर्दन के ऊपर के बही, धूप से रचा करने के लिए इस ऋतु में हे । भूप में विद्यानि से मुख की त्वचा की कोमलता वं नए होती; किन्तु वह मुलस भी जाती है मिलिक तथा नेत्रों में जलन भी हो जाती है। किशीतो ऐसी दशा में लोगों के नकसीर होते देखा गया है।

सि ऋतु में ताङ् श्रीर खस के पंखों का उथव-किला उपयोगी हैं। पंखे को शीतल जल से काम में लाना चाहिये। ताड़ के पंखे की विद्येष शंमन करने वाली होती है छौर खस की वायु शीतल तथा पित्तशामक

विषय पुष्पों की माला धारण करने से शारी-किती की पूर्ति ही नहीं होती, किन्तु उसका क्षिपर भी विशेष प्रभाव पड़ता है। बेलपत्र, क्षा तहत्वी श्रादि बनस्पतियों में जिस प्क दिव्यशाति तेजस (इलैक्ट्रिसटी) कार्य है। श्रीर शरीर में धारण करने से भि ग्रीम ही प्रभाव दीख पड़ता है। उसी भिक्ष प्रभाव दाख पड़ता छ भिक्ष प्रकार के पुष्प भी तेजस गुगा सम्पन्न भिकार के पुष्प भी तजस गुण ः भिकारण शरार पर शीघ ही अपना विशेष भाष शरार पर शीझ हो अपना ... अपना से जहां उनकी सुगंधि से कई प्रकार के रोग नष्ट होते हैं और मन प्रसन्न होता है वहां उनकी तेजस शक्ति का भी आश्चर्य जनक फल होता है। कई योगियों ने रुगण शरीर पर केवल पुष्पधारण करा रोग निवारण किया है ऋौर लोगों को आश्चर्य में डाल दिया है। गुलाब, जुही, चम्पा, कमलादि शीतगुण सम्पन्न रक्तदोष निवारक, पित्तनाशक, दाह शामक तथा तृति दायक कई ऐसे पुष्प हैं जिनका उस ऋतु में व्यवहार कर लाभ उठाया जा सकता है।

पुष्पों के अतिरिक्त इस ऋतु में कपूर की त्रौर मोतियों की माला धारण करना भी श्रेष्ठ है।

भ्रम, स्वेद श्रीर शारीरिक दुर्गन्ध को नष्ट करने के निमित्त ऋतुओं के अनुकूल अनुलेप का भी अयवहार करना चाहिए। कपूर, सफेद चन्दन श्रीर सुगन्धवाला श्रादि द्रव्यों के योग से बने अनुलेप का श्रीष्म ऋतु में प्रयोग करना अत्यन्त हितकर है।

#### हितकारी आहार

जी, गेहूँ, चावल, मूँग, मटर, मस्र, अरहर त्रादि एक साल पुराने अन्न का व्यवहार करना हितकर है। नवीन अन्न में पृथ्वी की उष्णता भरी रहती है; त्रात: सर्व साधारण उन्हें पचाने में श्रसमर्थ होते हैं। लगातार नवीन श्रन्न खाते रहने से ग्रीष्म ऋतु में वायु श्रीर पित्त विकृत होने लगता है, भयानक अतिसार होजाता है और धीरे धीरे ग्रहणी दोषयुक्त हो जाती है।

स्तीर, जल त्रीर चीनी के साथ जी का सत्त, दूध, भात और चीनी, पेठे के रससे तय्यार कुम्हर-रौरी हितकर है।

शाकों में कद्दू श्रीर कची ककड़ी, पावत, कचा केला, पेठा, कोमल कचा तरवूज, कचा कटहल का व्यवहार दितकर है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

र को धोड़ी

ा, हिनाधता गेग से वर्ग त्रों के साध एवं नही

, सुपाच्य, वन श्रीर रल पदार्थी ने पदार्थी भाजियों

मैदान में त आ रही ये।

कता नहीं की पड़ा ही काम फेद तथी चाहिए।

तीयों को

मौत विव ।तन एवं ा, कोशेव

फलों में पका आम, पका कटहल, पका केला, कसेरू, खिन्नी, पपीता, संतरा, पनकोरा, नारियल श्रादि हितकर है।

दूध, मिसरी, ठएडाई, नीम्बू की शकंजवीन, नीम्बू का पन्ना, सिखरन. सौंफ, गुलाव, कमल, स्तम, चन्दन, पाटल पुष्पादि का अर्क तथा नदी का शीतल जल श्रादि लाभदायक है।

काली मिर्च, जीरा सौंफ, धनियां, इलायची, हरा धनियाँ, हरा पोदीना, हल्दी, सैन्धा नमक आदि उत्तम है।

गाय के दूध का मक्खन, भेंस के दूध का मक्खन, घी, श्रोले, मिसरी, खांड, वेल बतारी, श्रीर श्रांवले का मुख्या, पेठा, पाक, गुनकन्द, आलुबुखारा, काला मुनका आदि उप-योगी है।

#### अपध्य

इस ऋतु में नवीन ऋझ, उड़द, कंगनी, धेंगन, पका तरबूज, चौलाई, तैल के बने पदार्थ, खिचड़ी, खट्टादही, जइसन, राई, सरसों, होंग श्रादि हानिकर है।

खट्टे, घरपरे, खारी, नमकीन, कड्वे, सुखे, हानिकारक तथा उच्चा पदार्थों का सेवन इस ऋत में त्याग देना चाहिये।

अधिक परिश्रम, ज्यायाम, मार्ग चलना, गर्म स्थानों का बास, घूप में घूमना ऋदि स्वास्थ्य के लिये हानिकर है।

प्रीष्म ऋसु में मदिरा का सेवन करना मना है क्योंकि इस ऋतु में एक तो यूंडी शरीर के जलांश का सूर्य किरणों की प्रखरता के कारण शोषण होता रहता है और यदि अपर से मदिश का सेवन कर लिया जाए तो वह स्रोर भी श्रार के जलांग को सुखाने लगेगी। मदिरा उदर को पहुँचती

ही आन्ति ख़ियों से जलका शोषण करने जाती है। त्रान्तिङ्यों की आईता नष्ट होने पर रुधिर से आ का शोषण करती है। रुधिर में जल की कमी। पर वह रक्तवाहिनी शिराश्रों से जलांश की का पूर्ति करती है स्त्रौर शिराएं स्रपने जलतल हो कमी गुर्दे से पूरा करती है। इस भानित, मिहा पीने वालों के शरीर के आवश्यक तत्व का क्रमा हास होता रहता है। अन्य ऋतुओं की अपेता प्राताध शर्मा इस ऋतु में इसका हानिकर प्रभाव शरीर ग विशेष पड़ता है। इस ऋतु में मिद्रा पीने हे शोक, दाह, मोह, शिथिलता त्रादि रोग उत्ता होते हैं, इसलिए श्रीष्म ऋतु में भूलकर भी मीरा के निकट नहीं आना चाहिए। सभी ऋत्रौं। एक रस पीने वाले मदिरा साधका को भी गत थोड़ी मात्रा में मदिरा स्रोर विशेष मात्रा में अ मिलाकर पीना चाहिये।

श्रीष्म ऋतु में स्त्री प्रसंग करना मना है।। ऋतु में स्त्री प्रसंग कर होने वाली शारीरक इति की पूर्ति शीझ नहीं हो पाती; क्योंकि गुक्र प्रणावी उसी दशा में अपना काम सुचार रूप से कृता रहता है। जबकि प्रकृति स्रोर वातावरण में किशे शीतलता हो।

इस ऋतु में सूर्य के उत्तरायण होने से जा का विशेष शोषण होता रहता है। स्रोर शीतला नष्ट हो जाती है। ऐसी दशा में स्त्री प्रसंग की से शुक्र की उत्पत्ति बहुत कम होगी तथा पित वायु जनित रोगों के होने की सम्भावता बी रहेगी।

जो इस ऋतु में मधुर, स्निग्ध, विन्ता एवं शीतल द्रव्यों का सदा सेवन करते रहते श्रीर शीतलवास स्थान में निवास करते रहते यदि वे महीना बीस दिनों में एक बार ली प्र करें तो विशेष हानि नहीं होगी।

लेखक-धुरक (मटोर जिला-का

" W 3

वर्तमान ः ग्रीमान्यवर र ते प्राणाचार्य गरेश बारंबा ब्बता हुन्त्र। श्रीरं हाथ

यत्त के इ क 'पय अमृ "विना गो विही अमृत वि जीवन दा विश गुण है दश गुरा श्राधाशीशी, संप्रहणी, रक्त गिलकात्रों क क्षेण का केन्द्र

स्कृत क वेवहीं कठि सि भीषण वेस्हतियों के 11 30 11

. \* जयतु धन्वन्तरि **\*** 

पयः पृथिव्यां पय श्रोषधीषु-पयो दिव्यन्तरिक्षे पयो धाः पयस्वतीः प्रदिशः सन्तुमह्मम् ॥

मार्गाथ शर्मा पाराशर धुरकड़ी (मटोर)

लेखक-

जिला-काङ्ग्डा

वर्तमान भीषण स्थिति की स्रोर देखते हुए गायवर गुरुवर्य कविराज आयुर्वेद केशरी ए. 🕯 प्रणावार्यजी, की अपार कृपा से तथा सद-गरेंग वारंवार त्रादेश के उल्लंघन के भय से हिच-विता हुत्रा, मन लेखनी उठा ही बैठा।

श्रीर हाथ ने लेखनी से लिखा ही तो दिया श्रमृतंकिम् ?

यत के इस प्रश्न पर युधिष्ठिरजी का उत्तर ण प्रमृतम्

विना गोरसं को रसो भोजनानां" गवामृतम् र शीतला शिही अमृत ही चरकजी कहते हैं, स्नीरं जीवयति, व जीवन दाता है, गव्यं दश गुणं पयः, गो दुग्ध विश गुण हैं।

> रेंग गुणों के होते हुए भारतवर्ष के नरनारी भागीशी, स्वप्त दोष, जीर्गाज्वर, पाराडुरोग, काली रक्तिवत्तादि रोगोंसे प्रसित हैं, त्रीर बाल-किकाश्रों की तो बात ही क्या ? त्राज भारतवर्ष का केन्द्र वन रहा है, कहां तक—

क्षि कालिकों में पढ़ने वाले विद्यार्थियों कि कितिता से ४ प्रतिशत स्वस्थ मिलेंगे। मि मीम्स्य स्थिति की श्रोर देखिये, विभिन्न स्थित की आर दाखन, के संसर्ग से श्राहार विहार में परिवर्तन होता जा रहा है।

वह एक हद तक अनिवार्य है। इस विषय पर जितना ध्यान देना आवश्यकीय है, उतना नहीं देते हैं, यही दुर्भाग्य की बात है। अन्य देशीयों के गुणों की अपेक्षा दोषों का ही अनुकरण बड़ी स्फर्ती से किया जा रहा है। इस समय अन्यदेशीय शास्त्रज्ञ मद्य मांससे हटाकर शाकाहार श्रीर गो दुग्ध सेवन की त्रोर ले जाने का पूरा प्रयत कर रहे हैं। इस श्रोर मद्य मांस का सेवन बढ़ता जा रहा है। श्रन्य देशोंमें दूध इतना त्र्रधिक होने पर उसका क्या किया जाए, यह प्रश्न पैदा होता है, श्रीर हमारे यहां यह नौवत आचुकी है कि कुछ दिनों में बचों को चूने का पानी दिखाकर बतलाना होगा-कि ऐसा दूध होता है। कई परिवारी में ऐसा हो रहा है। जिन परिवारों में कुछ शेष दूध है उन पर चाय मोहनी ने मोहित करके पूरा-पूरा अधिकार कर लिया है, यह दुराचारिणी दूध को इड़प कर गई, अतः इसे नमस्कार है।

दूध को चाहने वाली चाय ने चाह चाह करके गुगों को भी चाट गई। अस्तु आईये इससे अमृत-मय को खुड़ाकर इससे गुणों की भ्रोर ध्यान देना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

जगती है धिर से जह ी कमी होने रा की कमी जलतत्व की नित, मदिरा

का क्रमश् की अपेदा शरीर पर रा पीने से रोग उत्पन्न भी मित्रा ऋतुत्रों ।

त्रा में जब ना है।स शिरक इति शुक्र प्रणाबी से करता ण में विशेष

ो भी बहुत

ते से जगत संग कर्त वा पित्त पर मावना की

पिचनागर ते रहते। ते रहते। ली प्रस्

यथा-स्वादु शीतं मृदु स्निग्धं, बहुलं श्लद्या पिचिछ्लम्। गुरू मन्दं प्रसन्तं च """ चरक संहिता,

स्वादिष्ठ, ठंडा. कोमल, चिकना, गाढा, सीम्य, (सात्विक) लसदार, भारी, बाहरी प्रभाव को देरी से प्रहण करने वाला श्रीर चित्त को प्रसन्न करने वाला होता है। चरककी तथा अन्य उक्तियां स्पष्ट-तया बताती हैं कि भारतीय आयुर्वेद विज्ञान प्रार-मिनक काल में भी श्रीषध एवं खाद्य की दृष्टि से दूध को ही श्रमृतमय ठहराया है, इस श्रमृतमय पदार्थ को पढ़े लिखे परिवार विषरूपी चाय में मिला कर स्वयं तथा गर्भस्थ शिशुत्रों को भी त्रादी षना रहे हैं।

काश्यप सहिता में विशेष विवेचन है। चीरं हि सद्यो बन माद्धाति हदी करोत्याशु तथेन्द्रियाणि। मेधायु गागेग्य सुखानि दत्ते रसायनं चापि वदंति मुख्यम्।।

दूध में ही यह शक्ति है, बल कारक है इन्द्रियों को मजबून करता है कान्तिपद, बुद्धि मेथा, तुष्टी, पूर्णी, आयु को इढ़ करने वाजा स्वस्थता देने वाला है। श्रीर वातः पित्त विय, वात रक्र, दाह रक्त पित्त, श्रितिसार, उदावर्त, भ्रम, श्वास, कास, मद, मनो-व्यथा, जीर्ण ज्वर, हद्रोग, पिपासा, उदर श्रपसार मुत्रक्कु गुल्म. अर्था, प्रवाहिका, पांडु, ग्रूल, अम्ल-वित्त. त्त्रयरोग, श्रतिश्रम, विषमाग्नि, गर्भपात, योति रोग, वातरोग श्रीर त्रिदोष के नाश करने वाला है।

भू मएडल के बीच श्रीषध सार की देवताश्री ने समुद्र से मथन करके पान किया था।

यत:-- 'श्रमरा येन देवताः।"

"तथा सर्वीपधीसारं गवादिनां तु कृतिषु तत्सार गुगावेशेष्यादु गवां श्लीरं प्रशस्तते॥ ''र्चा र सात्म्य बलानां चीरं जीवन मुच्यते क्तरं पुछिकरं वृद्धि करं बल विवेदनम्॥ 'गर्भा धान करं जीरं वन्ध्याना मिप योषिताम्। गर्भ शोषे च बालानां चीरं परममुच्यते॥

चीरं सर्वेषां देहिनां चानुशेते चीरं पिबन्तं च न रोग पति। चीरात्परं नान्यदिहास्ति वृष्यम् चीरत्परं नास्ति च जीवनीयम्

स्वास्थ्य की स्रोर ध्यान देते हुए व्यक्ति प्रलेक बाल बालिका को कम से कम देढ़ पाव दूध प्रति

दिन पिलाना चाहिये।

#### उत्तम योग

(१) दूध में बदाम की गिरि डाल कर खांड मिला कर आधशीशी, को दूर करता है।

(२) दूध में गाय का घी, सोंठ खुद्दारा श्रीर होटी दाख डाल कर उसे मंदाग्नि से पकावें। इब शीतल होने पर, जीर्ण ज्वर, में देवें।

(३) दूधमें गुड़ ऋथवा घी डालकर उसे धोड़ा गाम करके अथवा गरम किया हुआ दूध घी है साथ बरावर शकर डाल कर पीने से मूर्व कुरुख्न और मधुमेह नष्ट होते हैं।

(४) दूध में रुई तर करके ऊपर फिटकरी की चूर्ण डाल कर नेत्रों पर बाँधें इससे तेत्र रोग नाश हो जाता है।

(४) दूध में भिलावा का तैल १० बूंद पीते है छाती तथा हृदय रोग नप्ट होता है। (६) दूध से पांच गुना जल डाल कर मन्दामि

इत शोष वित नष्ट ७) प्रातः व हर गरम वृर्ण डाल

पर दूरी ः) गर्भ दूध डाल कर ।) हाई की

कर सिर

वान्ध दे यूत, रक्त सिर धोव २-३ दिन

🕫) त्राधा

जय दू

हिका ॥) लोह वे सात हणी,

(११) गरम इ (१३) दूध ज

वर्त हू (१४) परिश्र धकाव है।य

(१४) गाय वे उसक असह

(१६) वृध वान्धः पर भ

भिन्न

इत शोवन करें उस को पान करने से रक्त वित नष्ट होता है।

() प्रातः काल वाखड़ी गाय का दूध शकर डाल हर गरम किया हुआ, उसमें घी और लाखका न्वं डाल कर ठंडा कर के पिलावें। ऐसा करने ग दूरी हड़ी ठीक हो जाती है।

कृतिषु

पशस्यतं ॥

मुच्यते ।

र्वेद्धनम् ॥

गोषिताम्।

मुच्यते ।

ग पति।

विनीयम्"

के प्रत्येक

ध प्रति

ंड मिला

प्रीर छोटी

r<del>वें</del> । 59

तोड़ा मरम

वि के

से मृत

करी की

नेत्र रोग

वीते हे

ः) गर्भ दूध करके मिश्री काली मिर्च का चूर्ण इति कर कफ जन्य रोग का नप्र होते हैं।

।) हां की मोटी तह करके गाय के दूध में भिगी-कर सिरके ऊपर रक्लें। उसके ऊपर पट्टी गाय दें, श्रीर वारंवार दूध डालने से शिरः एल, रकज़, पित्तज नष्ट होता है। शाम को सिर धोकर मक्खन से मर्दन करें; इस प्रकार १-३ दिन करने से शिर व्यथा शांत हो जाती है।

🕦 त्राधा दूध त्राधा पानी डाल कर उवाले जग दूध शेष रहे उसका उपयोग शूल प्रवा-हिंग रक्तिपत्त रोग को नष्ट करता है।

॥) लोह के वर्तन में गरम किया हुआ दूध सात दिन पिलाने से पांडु रोग, च्रय, संप्र-हणी, दूर हो जाते हैं।

(ह) गरमदूध पिताने से दिचकी दूर आगती है।

(१) दूध जल मिश्रित पिलाने से मूत्रावरोध उदा-वर्त दूर होता है।

विश्विमी मनुष्य को कुछ गरम दूध पीने से धकावटको हः। कर स्कृति स्रोर बल कारक है। यह अदितीय औषध है।

ाए के दूध में सोंठ का बारीक चूर्ण डाल असको गरम करके सिर पर लेप करने से असहा सिर श्रल नष्ट होता है। परिचित है।

हैं में बनफशा खांड डाल कर गले में शाधने से गल रोग नष्ट होते हैं विघों पर भी दूध का उपयोग करने से विधाक मिन्न हो जाता है

रोगों की यह सूची किचिद पाठकों के श्रागे स्थापित कर दी है, पुनः पंच गव्य का पूरा पूरा वर्णन देने का प्रयत्न क हंगा।

स्वा ध्यदायक दूध ही पृथ्वी में अमृत श्रीपध मंगल आयु इत्यादि देने वाला पदार्थ है। यथा-

तसाचिर व्याधि निपीडितानां मूर्वागतानां पततां नराणाम्। पारायणं चीर मुशन्ति वैद्या निद्रा सुबायु बलकृत् पयोहि॥

अर्थ:- चिरकाल के रोगी, गिरते मुच्छत प्रायः मनुष्यों को निद्रा सुख बल आयु देने वाला ही सर्वोत्तम रसायन है।

प्रत्येक व्यक्ति को चाहिये कि येन केन उपाय से दूध सेवन करे, शरीर हुए पुष्ट होने से संसार में सुखों का अनुभव करते हुए उस परम पिताका भजन एकाग्र होकर नित्य करता हुन्ना स्वस्थता प्राप्त करे।

(शिवार्पणमस्तु)

# याहकों से निवेदन

इमें निश्चित रूप से विदित हुआ है कि कुछ समय से त्रीषधालय में आये हुए प्राहकों के श्रानेक महत्व के पत्र नष्ट कर दिये जाते थे। जिन ग्राहकों को प्रश्नों का उत्तर न मिला हो. शंका का समाधान न हुआ हो, उन सबसे हम करबड़ चमा प्रार्थी हैं स्रोर उन सबसे निवेदन है कि फिर से सेकेटरी पर पत्र लिखने की रूपा करें। मैनेजर को उक्त कारण से ता० २२ फरवरी को हमें पृथक् विनीत करना पड़ा है। कुँवर जसवन्तसिइ ता० १-३-४४ ई० सेकेटरी कालेडा कृष्णगोपाल कृष्ण-गोपाल आयुर्वेदिक वाया नसीराबाद धर्मार्थ श्रीषधालय.

दामि वे



# "युक्तिकल्पतर"

श्साल, र

वा पीला, प्रकार रंग कथित कि

ब्रवुसार विश्वीय, ३.

बिभाग है

ात्र, डमक्त,

मत्त्य, लिंग

सहासन, र

रामर, शैल

सङ्ग क

मेक, सृषिव

स्वक, त्रि

इक, खर्पर

हरतकंक, र्ण, वडिश

भूमि दे

यूमिको "हि

ग्मिका" क

श्राठ प्रकार

ह दवक, ४

मान या

श्रिधम इस

लिये ऋौर

त्विकसूत्र

रेष्टीसे जानने

वादीके पत्रेवे

वित या सपे विष्यवज्ञसङ्ग

स्वर्ण रेखाएँ

बह्नोमं से श्रे

का और बल

सङ्ग के

महै।

खङ्ग-प्रीचा लेखक:—प्रो० मागिकराव

यह लेख अपने ढङ्ग का अद्वितीय है। इस लेख में बहुत विद्वतापूर्ण ढङ्ग को प्राचीन शास्त्रों में विशास अद्भुत रहस्य लिखे गए हैं। इन का अनुस्मान लेखक ने बढ़े परिश्रम से किया है। स्वास्थ्य, बल, बीरता के प्रोत्साहन देने के लिये इस विषय का पुनरुज्जीवन भारतीयों के लिये अव्यावस्थक है। प्राचीन शास्त्रों में भरा हुआ यह ज्ञान प्रत्येक देशवासी के किये प्राचीन भारत की गौरवान्वित स्मृति उज्जवल करेगा। (सम्पादक)-

[लेखक]

स्वज्ञका ज्ञान ग्राठ प्रकार से होता है। यह भान शुभ खड़ की परीचा के लिये कहा गया है। १, अङ्ग २, रूप ३, जाति ४, नेत्र , ४ अरिष्ट ६, भूमिका ७, ध्वनि ८, भान । जो श्रङ्ग श्रभिन्न या अजोड होता है, जिसका खंडन करने परभी पूर्व-वत् दीखता है ग्रीर जिसपर चिह्न रहते हैं उसको "अङ्ग" कहते हैं। २, नील, कृष्ण, श्वेतादि जो खड़ के स्वरूप होते हैं उन्हें "रूप" नामसे संबो-धित किया जाता है। ३, खड़के रूपसे "जाति" का परिचय होता है। ४, खङ्ग विशारद अर्थात् खङ्ग की अङ्गातिरिक्त जाति या आकृती प्रहण को "नेत्र" कहते हैं। यह बङ्प्पनका सूचक है। ४, जो अंगातिरिक्त खड़ होता है, जिसका नाद-अवण कर्ण कठोर या कटु रहता है, अर्थात् अप-स्चक स्चन करता है स्रोर जो भूमि स्रांगादि को धारण करता है उसे "श्रिरिष्ट" कहते हैं। ६, नख दंडादिकों का आधात करने से जिस खड़ से ध्वनि उत्पन्न होती है, वही "ध्वनि" उत्तम या कनिष्ट प्रकारकी तुलना करने में प्रमाणमानी जाती है, श्रीर उससे ही श्राठ प्रकार से युक्त ऐसा ज्ञान होता है। उत्तम खड़ में पहले पांच प्रकार हुछी-गोचर होते हैं। कृत्रिम खङ्ग में भी पांच प्रकार

दिखने की सम्भावना रहती है, शेष तीन प्रकार मात्र — कृत्रिम खङ्ग में प्राय: दिखते हैं। श्रंग शंग प्रकार के, इतप ४ प्रकार के, नेत्र तीस प्रकारके हैं। भूमि दो प्रकार की, ध्वनि श्राठ प्रकार की मान या परिगाम दो प्रकार का है। इस वरह भोजराज के मतानुसार उक्त प्रकार माने जाते हैं। खङ्गके शंभर ऋंग:—चांदी, सोना, गंजीहदूनन (गजस्व उरू इव दमनं यस्य सः≕ाजोहदमन अर्थात् हाथी की सुंडके समान जिस तरवार की रचना होती है उसे "गजोरूदमन" कहते हैं। स्थूल, कृष्ण, ऋष्ण, श्वेत, अंभोज, गदा, अति माला, जीविकी मानन, कला, ग्रंथी, लैचीर, षट्पद, उर्ध्वमरिच, व्यात, ग्रश्व, वर्ह, ग्रज्ज चेत्र चंडक, मित्तका तुषयव, ब्रीहिन्नुमा, सर्वा सिंही, तंडुल, गोपिर, शिव, नख, ग्राह, त्रुजि केशोपल, द्रोगी, काक, कपाल, पत्रः तुवरि, विकी फली, नीली, रक्तवचा, 'रसोन, सुमना, जिल्ली मिरोहित, प्रोष्टि, मारिष, मार्क, वायुर, तिंडमेश श्रिडि, गु'ज, श्रिशव, दुर्ह्वा, बिल्व, मसुर, दुंदु शरी, मार्जारका, केतकी, मुर्वा, बज, क्राय, वंपकी वनाला, न्यग्रोध, वंशासना,ज्येष्टी, जालापिपीलिकी नलरज, कुष्मांड, रोभ, स्पृही, कर्कन्यु, साल, महीब, स्वच्छ, कर्तु, वस्त, खड़के वार बार्य-नील या नीला, कृष्ण या काला, पिपंड वार काला, प्रयंड के जेसा, इस तरह के चार वातीला, घुम्र या घुंवेके जेसा, इस तरह के चार कार रंगवर्ण में मुख्यतः है ऐसा मुनिपुंगवने किया हवा है। खड़ में भी मानवजाती के ब्रह्मार चातुर्वर्गयं व्यवस्था है। १ ब्राह्मण, २. वृत्रीय, ३. वैश्य, ४ शूद्ध ये खड़ के उत्तरापकर्षक क्यांग है। खड़के तीस नेम्र:—चक्र, खड़, गदा, ब्राह्म, धनुष्य, श्रंकुश, छम्र, पताका, विणा, स्य, लिंग, ध्वज, इन्दु, कुम्भ, शूल, शार्टूल, सिंह, क्रिस्त, गज, हंस, मयूर, जिव्हचा, दशन, पुत्रिका, श्राह्म, गज, हंस, मयूर, जिव्हचा, दशन, पुत्रिका, श्राह्म, शैल, पुष्पमाला, भुजंगम इस तरह के तीस के हैं।

बद्ग की तीस श्रारिष्ट:--छिड, काकपद, रेखा, के, मृषिक, विड़ाल, शर्कशा. नीली, मशक, भृङ्ग-एक, त्रिबिंदू, कालिका, पाथी (दारी) कपोल, का, बर्पर, शकाली, भोडी, कुडा, पुत्रकजालिका, व्यनकंक, खर्जूर, युङ्गपुच्छ, खनित्रक, लांगल, र्ल विडिश मुनिना तत्ववेदना, ये तीस अरिष्ट हैं। भूमि दो प्रकार की है--पहिले प्रकार की कि "दिव्यभूमिका" अगेर दूसरी को "भोम-किता" कहते हैं। नागार्जुन के मतसे ध्वनि अह प्रकार की है। १, हंस, २, कास्य, ३, अभ्र र्वे देवक, ४, काक, ६, तंत्री, ७, स्वर, ८, ऋश्म। मान या परिसाम दो प्रकार के हैं--१, उत्तम अधम इस प्रकार का ज्ञान संपादन करने के श्रीर खड़शास्त्र जानने के लिये मुनियोंने विकस्त्र या श्लोक कहे हैं। ये सब तात्विक शिवे जानने वाला नृपति पूज्यनीय है।

ताला नृपात पूज्यनाय है।

बहु के लल्ला और उपयोग:--जो भूमि

कि पत्रेके समान होती है और जिसका अंग

कि पा सफेद प्रतीत होता है वह महामृल्यवान

कि पा सफेद प्रतीत होता है। जिस खङ्गपर

कि भें से श्रेष्ट माना जाता है। जिस खङ्गपर

कि भें से श्रेष्ट माना जाता है, वह लहमी दीर्घायु,

कि पत्रेता है। उसे निकष श्रर्थात् कसोटी

की उपमा दी हुई है। जो खड़ दीर्घायु, लदमी श्रोर जय देनेवाला होता है उसे प्राय: "स्वर्णवज्र" कहते हैं। जो हाथीकी स्ंडकी आकृतिके समान (हाथी की सुंडका आकार ऊपरसे नीचे तक जिस प्रकार से पोला होता है और चकाकार बनता है) खड़ होता है उसका अंग प्राय: कृष्ण (काला) होता है। गजवज्र खङ्गका पाणी यदि ज्वरादि व्याधिसे पीड़ित मनुष्य पर सिंचा जाय तो उसका बुखार निकल जाता है। इसके लिये रक्तको स्पर्ध होना आवश्यक है। खड़के वीर्यसे (सामर्थ्यसे) चीण हुवा या चयके प्रारम्भ कालसे पीड़ित राजा भी पृथ्वीकी र द्वा (मर्दाभ) करता है। ऐसा खड्गका अंग एरंड के बीजके समान श्रौर भूमि श्रत्यन्त ठंडी (सितभरी) होती है। ऐसे खड्गको भी गजवज्र कहते हैं। "सुबुवज्र" नामक खड्ग शत्रुके दर्पको (गर्वको) दूर करता है। उसके स्पर्श से शत्रु तुरन्त इसलोक से मुक्त होता है। "महिषारव्य" वज्रके सम्बन्ध में कतिपय महानुभावों का ऐसा मत है की, जिस खडगकी कांति पन्नाके समान होती है, वह दमन करनेवाला सत्ता स्थापन करनेवाला श्रीर जय देनेवाला होता है। सूझ लोग महिषारव्य के गुण दोष पहचानते हैं। नीले भूमिका वज्र सफेद भूमि के वज़से श्रेष्ठ माना जाता है।

खड्गकी पर्श्वशित (सिल):--पूर्ण दमनक (दबणा स्रोस गिरा हुस्रा या त्यावत् या गंधयुक्त) पानीवाला होता हो तो उसके प्रभावसे राजा नष्ट हुई राज्य लदमी लौट ला सकता है।

शारंगधर के मतानुसार:—जिस खड्ग में रेखाएँ होती हैं, जिसका श्रंग स्थूल होता है और भूमि नीलवर्ण की होती है उसे "स्थूलांगवज्ज" कहते हैं। वह विद्या, लच्मी श्रौर यश देनेवाला होता है। खड्ग कोविद लोग ऐसा कहते हैं कि यदि इस खड्गके घावसे ज़ब्म हो गया तो वह मृत्युकाल तक मिटता नहीं, इस खड्गसे दूसरा श्रेष्ठ खड्ग नहीं है। घृष्ट श्रर्थात् गेहुँयुक्त दिखने

, चंपकी पीलिकी , बकुल

विद्वतापूर्ण

न का श्रनु

वीरता को

लिये श्रत्याः

ति के विवे

पादक)-

न प्रकार

प्रंग शंभर

प्रकारके

कार की

इस तरह

नाते हैं।

जोरुद्मन,

जोरू दमन

रवार की

हते हैं।

ा, श्रति

जीविका

त्राज्ञत

ा, सर्वप

अचि,

रि, विवी

जिज्ञास

तिडमेश

. इंडुक

वाली भूमिके समान उपर्युक्त खड्गका श्रंग प्रति बिंबित होता है। जिस खड्गमें श्रंग श्रीर वज दोनों ही होते हैं उसमें भूमि सित (उंडी) श्रोर श्रसित (उच्या) इन दो प्रकारकी होती है। श्रंगरहित, चांदीके पत्रेके समान कांतिवाला और श्रंशतः माणिकके समान, महामुल्यवान श्रीर दुर्लभ कोहका 'कान्त लोह" संबोधित किया जाता है। पीत बज्रांग सहित स्वच्छ, कृष्ण भूमियक बज्रको "कृष्णवज्र"कहते हैं उसे प्राप्त करनेके लिये अत्यन्त मोह उत्पन्न होता है। कृष्णभूमि, सुवर्णवत् कांति श्रीर शुक्तासमान श्रंगयुक्त वज्रको ' डाहूलीवज्र " कहते हैं। जिसका अंग श्ररुण (जाल) रंगके जैसा श्रीर भूमि सिरके समान होती है और जो अत्यन्त ठंडा प्रतीत होता है उसे 'श्रक्णाख्य' वज्र कहते हैं वह शत्रुका दर्ग हरण करके उसको भी नष्ट कर देता है। सूर्यकिरण से स्पर्श होते ही जिस खड्गका अग्रभाग अग्निकी कांतिके समान होता है और जिसका स्पर्श रात्रिमें मुदे हुए कमल को होते ही वह खिल उठता है। उस वज्रको "ग्रह-णाख्य" कहते हैं। श्ररुणाख्य खड्ग श्रत्यन्त दुर्लभ है। भाग्यमें हो तभी प्राप्त हो सकता है। उससे एक हजार १०००) कोसतक का संकट शीघ्र ही दूर हो सकता है। जड़से लेकर अप्रभाग तक जिस खड्गपर तीन सफेद रेखाएं होती हैं। उसका अङ्ग सफेर् समभना चाहिये, ऐसा खडग लदमी, यश, बल देनेवाला होता है। जिस खड्ग का श्रष्ट कमलदल के समान और भूमि उंडी होती है उसे "श्रमोजवज्र" खड्ग कहते हैं। जिसका श्रंग गदाके श्राकार के समान श्रीर भूमि ठंडी होती है उसे 'गदावज्र'' कहते हैं। वह त्रिश्लका चत गिरा सकता है। जिसका श्रङ्ग काले तिलके आकार के समान और भूमि ठंडी नहीं होती उसे तिलवज्र कहते हैं। यह लदमी बल, यश देती है तिलवज्र खडके जलपान से कांति, मस्तिष्क श्रीर चरबी बढ़तो है परन्तु उसकी भूमि धुंवेके रंगके समान श्रीर श्रङ्ग विहरूप होना चाहिये। जिसका

अङ्ग अभिनकी शिखासमान और भूमि धृत्रका होती है उसे "श्राग्नवजा" कहते हैं। इससे शर्भ शरीरका दाह होता है। "अग्निवज्र" ठंडे ज्ला रख़नेसे तप्त होता है। जिस तरह से स्पंकिरणी बुता हुवा विह भी तप्त होता है उसी तरह बजुका भी होता है। श्रावनवज्र की चोट लगने से बीट प्रवके शरीरका भी दाह होता है। श्रीर उसन गहरी चोट लगती है। ऐसा मनुष्य बहुषः मर्श जाता है। परन्तु जो अत्यन्त भागवान होता है वही जिंदा रह सकता है। भूमि ठंडी, त्राहती कटोरेके समान और श्रङ्ग विपलीकी प्रभा समा उसे "कगावज्र" कहते हैं। उसकी चोट लग्ने हे आदमीका अन्त होता है। जिसमें गांठका संव किया होता है और जिसकी भूमि काली होती हैं उसे प्रन्थीवज्र कहते हैं। इससे शृष्त ग नाश होता है। कणावज्र से चत गिरनेसे बत्ता भी घवड़ा जाता है। उसे अधिक प्यास नाती हैं। बुखार आता है, कणावज्रका अङ्ग शांवणी नामक बनस्पती के दलके आकार समान होता है और उसे 'श्रसिपुत्रिका' कहते हैं। श्रीर कहते हैं। उसका प्रिकाको ही 'स्थिगवज्र' प्रहार करने से शरीर कांपने लगता है। उसकी असका अंग श्रङ्ग तितुए पद्मीके समान श्रीर भूमि ठंडी होती बहुगको । है। 'स्थिरावज्रको' "तितीर" वज्र भी कहते हैं होभाग्यसे ह इससे मालाके समान ही धनवान का धन विश पृपि का जल विचिछ्न होता है। इस खड़्रा से पानी सुगिधा है। जो कुवे श्रोर ग्रम हो तो ठंडा होता है। श्रामिसे पीडिंग ख"कहते श्रीर पित्तसे जर्जरित मनुष्यके लिये ऐसा पार्व भीर श्रंग हो गुणकारी दवा ही है। पन्तु वह महद्माग्य है असकी भूकि मिलता है। जिसका अङ्ग जिरके समान और भूम बह्ग" कहत समशितोच्या होती है उसे 'जिजरकवज' कहते हैं है। दिनरात उसकी चोट लगते ही ज्वर निकत जाता है किसा गहरी (मनुष्य अज्वर होता है।) जिसकी भूमि क्ष और श्रहाद्द शीतोष्ण और किंगोटेक रंगसमान होती है, है। जिसपर की चबडाई मध्यमें बहुत कम होती है और श्राम लिंहै। जि वैसं ही रहती है जिसके चतका विशेष हुन लेक समा

किया जात

वर्णात् का

हरते हैं, इ

त्रवीं क

समान होत

ख्य मर

र्शार भूमि

सके चतसे

शश्रह स

ति है जि

तेर पीनस

भुजङ्गयज्र '

। इसक

असका ऋ

निर्मल होती

॥ भ्रत्यन्त

गेंहे भी जल

हे रोगपी डि

है समान

ति है उसे

ारी बन्द

क्या जाता है। जिसका उध्वीक किपलामास म धूमका वर्णत काला होता है उसे अमरवज्र'या 'उध्वेवज्र' ससे शक् ठंडे जलमें होते हैं, इस ने विषवेग नष्ट होता है, जिसका र्यकिरणोसे वित्रं किंग्लामास के समान और आकार हलके रह वज्रका मात होता है, जिमका केवल स्पर्श करने से ने से धीर विषयर जाता है, जिसका श्रङ्ग मिरके समान र उसकी कर भूमि उच्च होती है उसे 'मरिचवज्र' कहते हैं वः मरही क्षे ज्ञासे प्रशुक्त रक्तस्राव थंग जाता है। जिस होता है त बहु सर्पकी फगाके समान श्रीर भूम निर्मत ो, त्राकृती लि है जिसका पानी सिंचनेसे पीनस ( जुकाम) भा समान के पीनस नामका रोग अञ्छा होता है। उसे लगने से भाइराज' कहते हैं। इसका छत विषवत होता । इसका स्पर्श होते ही मेंडक मरजाता है। आसा अङ्ग अञ्चके खुरके समान और भूम, मिंत होती है उसे 'श्रश्वांग खड्ग" कहते हैं। ए ग्लन्त दूर्लभ है। इसके समागम से मन्द है भी जल्दी से दोड़ते हैं इसका पानी सिंचने रोगपीड़ित रोगमुक्त होता है। मयूरके पिसा-है समान जिसका अंग अरेर उत्तम भूमि कि है उसे "वहांक्र" कहते हैं। इसके पानीसे ही बन्द होती है। निसर्ग रमणीय भूमिवत् मिका त्रंग है त्रौर जिसकी धार सीत है ऐसे क्षाको "श्रज्जवाख्य" खड्ग कहते हैं। यह धीमा स्वता है। जिसकी धार सफेद कृषिकाजलके समान काली, श्रंगभी काला होता है। जो कुषे के समान गहरी होती है उसे ''कउजल क कहते हैं। मदके वर्ण जैसी जिसकी भूमि भीर प्रांग होता है। या चन्द्रके किरणके समान मिकी भूमि श्रीर श्रंग होता है उसे "सौदाच्य-कहते हैं वह विजय, लहमी और यश देता हितात जिसकी विशेषता गहती है, जिसकी क्षागहरी होती जाती है ऋगर जिसकी कांति मधुर की शहाददायी होती है उसे 'देववल्लभखड्ग' कहते क्षित्रपर मिक्सियाँ रंजन करती हैं। घूमती फि विहे। जिसके हाथ कुले होते हैं। जिसका श्रंग भारत हाथ कुल हात है। उसे नागार्जुन

का संबग

ाली होती

त्र पत्त का

से बतवान

स लगती

शालपणी

मान होता

। श्रसि

। उसका

। उसका

ंडी होती

कहते हैं

ान वित्र

सुगन्धित

ने पीडित

सा पानी

द्भाग्य से

योर भूम

कहते हैं।

जाता है।

IFA BA

है, जिस

र आगेभी

व स्वा

मुनिने "कुंडल वज्र" नाम से संबोधित किया है। कुंडलवज़ के चतसे दाह उत्पन्न होता है। उसका श्रंग माचकाकार श्रोर भूमि शीतोष्ण होती है। जिसका त्रांग जवफानके समान त्रार भूमि कृष्ण तथा ठंडी होती है। उसे नागार्जुनने "तुषवज्र" कहा है। जिसके स्पर्शसे शरीर खुजनाता है और जिसका श्रंग जवफलके समान होता है ऐसा खडग अत्यन्त अधम होता है। उसका सदैव त्याग करना चाहिये हर एक को यह बात ध्यानमें रखनी चाहिये जिसकी चोटसे छोटे छोटे छत गिरते हैं, जिसका श्रंग चावलके समान होता है उसे "ब्राहिबज्ज" कहते हैं। वह शत्रुका भय बढ़ाता है। जिसका श्रङ्ग श्रलसी फलके समान श्रीर भूमि समगीतोष्ण होती है उसे "अलसीवज" कहते हैं, इसका चत गिरनेसे सोर हिलने लगता है और उसको कुछ रोग होता है। जिसका श्रंग कड़ाड़ने वाली बिजली के समान, भूमि समशीतोष्ण स्रोर धारतीच्या होती है, जिसका आकार सिंहके समान होता है उसे 'सिंहवज्र" कहते हैं इसका ज्ञत गिरने से प्राणी बड़े जोर से चिल्लाते रहते हैं। जिस खड़गके पानी से धोनेसे विशिष्ट रोग नष्ट होते हैं। जिसका अंग चावलके समान, भूमि धूलेके समान श्रीर समशी-तोष्ण होती है, जो यश श्री श्रीर बलवर्धक होता है, जिसका पानी धोये हुए चावल के पानी जैसा होता है, जिसके प्रभावसे मनुष्य खोई हुई ज़िन्दगी पून: प्राप्त करसकता है, जिसका श्रङ्ग गायके खुरके आकार का और भूमि आधात निसदा (जिसकी सहनशक्ति नए हो चुकी है होती है उसे "गोवज" कहते हैं यह श्रधम खड्ग समभा जाता है। सुद् लोग ऐसा कहते हैं कि, जिसके सिरोभागमें रेखाएँ होती हैं वह खडग अधम समसना चाहिये, जिसके अंग बाधकों नखके आकार के समान और भूमि विगट रंगकी होती है, उसे "नखवज्र" कहते हैं। इसके ज्ञतसे मनुष्य शिथिल और इतका होता है। इसके आमिशसे मनुष्य सर्यही उसमें प्रवेश करता है। जिसका अंग मगरीके पृंद्धके

समान श्रीर भूमि धूसर श्रीर किंठन होती है उसे "श्राहवज्ज" कहते हैं। यह इन्द्रवंश का नाश करने वाला है। इसके स्पर्शसे जिंदे मासे मर जाते हैं। जिसका श्रंग मनुष्यके नेत्रकी कांतिके समान श्रीर भूमि समशीतोष्ण होती है उसे "नेत्रवज्ज" कहते हैं। यह संग्राममें विजय देनेवाला होता है। इसका पानी श्राँखमें डालनेसे श्रंधे या श्रधु दृष्टिवाले श्रव्छी तरहसे देखने लगते हैं। जिसका श्रंग बालके समान श्रीर भूमि धूसर तथा। समशीतोष्ण होती है, जो क्लेश, भय श्रीर दु:ख हरता है उसे "केशांग खड्ग" कहते हैं। सृज्ञ लोग कहते हैं किं, द्विज श्रेष्ठा श्रंगविना स्थूल प्रकृती जनकखड़्ग बहुश: देखनेमें श्राते हैं।

पद्मपुराण्में से कतिपय दृष्टान्त: — जिस खड्ग की निरंग और निशितधारा होती है जिसका श्रयभाग तेज: पुंज होता है उसे "द्रोणीवज्र" कहते हैं वह पृथ्वी परभी प्राप्य है जिसका अंग कौएके पैरके समान और भूमि मृदु होती है उसे अधम खड्ग समभ्रता चाहिये, उसे "काकांगखडग " कहते हैं। वह त्याज्यं है। जिसका अंग कपालके समान सपाट होता है जिसे स्पर्श करनेसे कठिए मालूम पड़ता है वह खड्ग दु:खजनक होता है। उसे "कपलांग" कहते हैं । अच्छे लाग हमेशा उसका त्याग करते हैं। श्रायुर्वेद जाननेवाले लोग कहते हैं कि, जो छोटी तरवार सुवर्णाङ्ग लवचिक होती है, जिसका पत्रा शरीरकी तरह तकतकीत होता है उसे "पन्नवज्र" कहते हैं। जिसकी भूमि सुवर्णके समान श्रीर श्रंग समयानुसार परिवर्तित होता है ऐसे सुवर्णीत्पन्न बज्रको "पत्रवज्र" कहते हैं। भरहर (तुवर) की दालके समान जिसका श्रंग होता है उसे "तुवरीवज्र" कहते हैं। इसका ज्ञत गिरनेसे मनुष्य पागल बनजाता है। जिसका श्रंग श्रीर भूमि भिलावेके समान होती है उसे 'बिंबीवज़' कहते हैं। उसका पानी तीच्या होता है। दमादि विकार इससे नष्ट होते हैं। जिसका श्रंग चित्ताकर्षक ग्रांर भूमि काली होती है। उसे "फलवज़" कहते

हैं। जिसका अङ्ग सरसुके फूलके समान ग्री भूम समीशतोष्ण होती है उसे "सर्वपवज्र" को हैं। उसके अग्रभागसे अग्नि प्रकट हो सकता है जिस तरहसे कुंडलिका या जिलवी श्रयन्त कोन होती है उसी तरह से उसकी श्राकृति के समा गोल श्रीर कोमल खड्ग धारण करनेवाले ए वैभवशाली होते हैं। निघुंडांके पत्ते के सा समान जिस की भूमि होती है जो निधुंडी के तल के समान होते हैं। जिसका अग्रभाग लालस होता है उसे "नीलीवज्र" कहते हैं। यह खड़ा श्रेष्ठ होता है इससे राजाका संकट, भय नए होत है। उसपर लाल रंगकी तीन रेखांएँ होती है। उसकी भूमि समशीतोष्ण होती है। ग्रंग वा रंगका होता है। यह शत्रुपत्त का विनाशक है इसका अप्रभाग लाल या नीला होता है। इसन स्पर्श होते ही खून निकलने लगता है, या श्रीर श्रारिका दाह होता है। जिसका अंग वचादलके समान और भूमि समर्ग तोष्ण होती है उसे "वचावज्र" कहते हैं। सर्व चतसे शरीरमें स्थित विषका नाश होता है राजा इस प्रकार का खड़ग बड़े ही प्रयास से गा कर सकता है। इसका त्रक्त रसरसीत औ भूमि दलदलित होती है। (१४०)

कर दिया

१ताख से

को ही प्रध

जा जाकर

नुसार ऋ

सिंद परी

हिन्दू विश्व

वंद विद्याप

वित्रसार"

ग कार्य व

की अनुपा

पालन कर

वाहिए ? इ

षाले सज्जन

है जिससे

है।उक्त

गास्त्रोक्त अ

विकी की

सब केवल

का विचार

सी. पी. बरार के स्टाकिस्टों से निवेदन

खानदेश, आकोला, बुलडाना, अमरावती, वर्ष चांदा आदि जिला के स्टॉकिस्ट और ग्रहिकों के सुविधा के लिये आकोला में धर्मार्थ औष्याक की शाखा खोली गई है। उसे सम्हालने का कि निष्काम भाव से श्री० शिवनारायण्जी पनपांकि ने उठाया है।

मन्त्री कृष्ण-गोपाल आ० ध० औषधाल्य कालेडा-कृष्णगोली

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

# मेरे जीवन की अन्तिम अपील

हुना गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ औषधालय की स्थापना १६३० में हुई। १६४४ में संस्था हा हुस्रडीड रजिस्टर कराकर ११ ट्रस्टी बनाए गए ग्रौर संस्था को जनता के चरणों में श्रिपित कर दिया। सम्प्रति यह संस्था अजमेर प्रान्त तथा समस्त भारत की सेवा निम्नानुसार कर रही है:-

१-अजमेर प्रान्त की सेवाः — (अ) १६३० से १६४३ तक समीपवर्ती प्रामों में रताल से अधिक रोगियों को नि:शुल्क श्रीषध देकर रोगमुक्त किया है जिसमें केवल सेवा-भाव हो ही प्रधानता दी गई है।

(व) वर्तमान् में निकटस्थ १० मील प्रदेश के प्रामों में जीप गाड़ी द्वारा नियमित समय पर अअकर श्रोषध दी जाती है तथा रोग-पीड़ितों को लाभ पहुँचाया जाता है। उक्त दोत्र सुविधा-सार श्रधिक विस्तृत किया जायगा।

२-श्रायुर्वेद साहित्य की सेवाः—इस संस्था ने श्रायुर्वेद शास्त्रानुमोदित नव्य-नि से निषकर १४ पुस्तकें प्रकाशित की हैं। रसतन्त्रसार व सिद्ध प्रयोग संग्रह (दो-खएड), हिंद परीचा पद्धति, श्रीषध गुण्धर्म विवेचन श्रादि श्रन्थ प्रमुख हैं। इनमें से कुछ पुस्तकें बनारस ित्विसविद्यालय, आंसी विश्वविद्यालय, यू. पी. मेडिसिन बोर्ड तथा निखिल भारतवर्षीय त्रायु-विद्यापीठ आदि के पाठ्यकम में स्थान प्राप्त कर चुकी हैं। संस्था की रसायनशाला में "रस-विसार" के आधार पर ओषध-निर्माण होता है। तथा देश के अनेक वैद्य इस प्रन्थ के आधार ए कार्य करते हैं।

३-"स्वास्थ्य" मासिक प्रकाश्नः — "स्वास्थ्य" मासिक द्वारा संस्था जनता भी अनुपम सेवा कर रही। हम स्वस्थ कै वे वने रहें ? रोगी न बनने के लिए कीन कीन नियम विन करना चाहिए ? हम कौन-सी भूलें कर रहे हैं ? सामान्य विकार होने पर क्या करना विहर १ इन समस्त जन-साधारणोपयोगी विषयों पर पूर्ण प्रकाश डाला जाता है। सामान्य स्थिति को सजानों के लाभार्थ ७॥"×१०" के ४८ पृष्ठों के मासिक की वार्षिक ग्रुट्क मात्र ३) रु. रखा शिवसं संस्था को पर्यात हानि उठानी पड़ गद्दी है। स्रभीतक उपरोक्त सेवा नियमित हो रही रिडक समस्त सेवा-कार्य स्वावलम्बी रहकर चल सके तथा भारत के सर्वप्रांतों को विशुद्ध गांबीत श्रोषिधयाँ मिल सकें, इस दृष्टि से रसायनशाला का निर्माण किया है। श्रोषध-पुस्तक कि की जाती हैं एवं बी० पी० द्वारा बाहर भेजी जाती हैं। इस व्यापार से जो लाभ होता है वह भा केवल सेवा कार्य में ही लगाया जाता है। त्रागे विद्यालय का व्यय भी इसी से वहन करने के विचार है। अब सेवा-कार्य में निम्न विस्तार किया जायगाः—

The mail-and H (max ) areas to the control of the c

समान श्री पवज्र" कहा ो सकता है त्यन्त कोमव ते के समाव रनेवाले राउ त्ते के रसं

खुंडीके तरंग नाग लालस यह खड़ात भय नष्ट होत होती है। । त्रांग ता विनाशक है है। इसक है, पा होता है

ते हैं। उसके होता है। पास से प्राप्त रसीत श्री

भूमि समर्गः

निवेदन रावती, वर्ष प्राहको ह अविधार लने का भी पनपार्वि

1-वधालग कृ हण्याण नूतन सेवा कार्यः — त्रायुर्वेद विद्यालयकी स्थापना करनी है। जबतक सेवा-पाल विद्यार्थी तैयार नहीं होंगे और इन विद्यार्थियों को उपचार कार्य का सम्यक् अनुभव नहीं करात जायगा, तबतक सर्व-साधारण की विशेषकर श्रमीण-जनता की विशेष सेवा नहीं हो सकेगी। एस महान् सेवा-कार्य के लिए हमें आर्थिक सहायता की अत्यन्त अपेक्षा है। इस विद्यालय के लिए जो भवन बनेगा, उस में लगभग ४०,०००) हा व्यय होगा। यह सहायता जनता से मिल आरे पर संस्था का समस्त कार्य सुचार रूप से चलता रहेगा।

### संस्था की वर्तमान आर्थिक स्थिति

(पूँजी १६३० से ता० ३०-१२-५३ तक)

चन्दा रूप से प्राप्त १,३४,०००) त्रातुरालय भवन ७४,०००।

ग्रोषध-पुस्तक बिक्री से लाभ १,७४,०००) कल्याण चिकित्सा मन्दिर मशीनरी,
फर्निचर लाईब्रेरी श्रादि ७०,०००।

न्रुग्ण ३०,०००) स्टॉक श्रोषध-पुस्तक, उधारी,
पोते बाकी श्रादि १,६४,०००

३,४०,०००

श्रातुरालय भवन श्रजमेर-स्टेट गवर्नमेंट को श्रायुर्वेद केन्द्र बनाने के निमित्त दिया जाया। जिसके लिए श्रावेदन-पत्र दिया गया है। ऋग की रकम भी सरकार देगी ऐसा श्राशासन भी मिला है। श्राशा है सहायता मिलने पर संस्था ऋग-मुक्त हो जायगी तदनन्तर जो श्राय होगी। वह समस्त सेवा-कार्य में ही व्यय हो सकेगी। श्राशा है भविष्य में सरकार श्रोर जनता पर कार्य संचालनार्थ विशेष भार नहीं डाला जायगा।

श्रायुर्वेद विद्यालय के लिए चन्दा वम्बई तथा बरार में इकट्ठा हो रहा है। श्रमीतक १३,०००) रु० से श्रधिक सहायता मिल चुकी है। सहायकों की नामावली श्रागे दी गई है। २७,०००) रु० की कमी रही है। श्राशा है संस्था के सेवा-कार्य से श्रभिश्च सज्जन समुचित सही यता देकर नूतन सेवा-कार्य शीघ श्रारम्भ कराने में पुग्य श्रीर यश के भागी बनेंगे।

कालेड़ा-कृष्णगोपाल, } दिनांक १४-४-४४ कृष्णानन्द संस्थापकः कृष्णा-गोपात आयुर्वेदिक धर्मार्थं श्रीवश्राव्य

विनीति-

श्री मप

रा

भी

वि

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

# त्रायुर्वेद महाविद्यालय के लिए प्राप्त

सेवा-परायव

हिं कराया केगी। इस ाय के लिए

मिल जाने

92,000

90,000

8, 84,000)

या जायगा जासन भी य होगी पर कार्य

अभीतक गई है। वेत सहाः

विधालप

### चन्द्रा

( ता० १५-४-५४ तक )

| भ्री मफतनानजी गगनभाई चेरिटी ट्रस्ट | वस्यई                | (000) |
|------------------------------------|----------------------|-------|
| ॥ वृज्ञमोहत हुक्मीचन्द मोगरका      | तेल्हारा             | ७०१)  |
| , कुंजीलालजी किसनजी गोपालजी सावना  | खामगाँव              | ५०१)  |
| " रघुनाथदासजी रामप्रतापजी          | श्राकोला             | ४०१)  |
| रेखचन्द गोपालदास मोहता मिल्स       | त्र्याकोला           | 308)  |
| " नग्दलालजी ठाकुरदासजी तापिइया     | तेल्हारा             | २४१)  |
| " रामकुँवरजी मदनलालजी पाडिया       | "                    | २४१)  |
| " कनैयालालजी सुन्द्रलालजी बागाणी   | "                    | २५१)  |
| " रामगोपालजी मोतीलालजी भूतङ्ग      | ऊखलीवाजार            | २४१)  |
| " नथमलजी लाखोटिया                  | हीवरखेड़-रूपराव      | २४१)  |
| " श्राशारामजी राधाकिशनजी टावरी     | ऊखलीवाजार            | २४१)  |
| " रामद्यालजी गोवर्धनदासजी राठी     | n                    | २४१)  |
| " रामगोपालजी श्रीकिशनटासजी चागडक   | बदनेरा ( आकोला)      | २४१)  |
| अगानानजी मारोकनानजी टावरी          | सौंदला               | २४१)  |
| भारतम अखेराम मज                    | तेल्हारा             | २४१)  |
| भाकुलाल रामेश्वर पादिया            | 13                   | २४१)  |
| गाभद्व बाजीराव प्रामील             | "                    | २४१)  |
| भगराजजी गंगार पानी प्रभूकत         | श्रह्गाँव            | २४१)  |
| ्रविविच्चा सम्बद्धाः ।             | तलेगाँव ( श्राकोला ) | २४१)  |
| مد مستحد الالمالية                 | n                    | २४१)  |
|                                    | ऊखलीवाजार            | २४१)  |
| पत्राताल्जी दीरालालजी              | श्राकोला             | २४१)  |
|                                    | साहपुर ( त्रकोला )   | २४१)  |
| विलाधरजी राठी                      | ग्रमृतसर             | २४१)  |
| भ भाकारान्त्री क्लेक्ट             | द्वीवरखेड़-रूपराव    | २४१)  |
| निस्वालजी विद्वादासनी भटन          | शेगाँव               | २०१)  |

| श्री भूथरमलजी मोहनलालजी पाडिया तेल्हारा<br>" मोतीलालजी राठी हाथा                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 201)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| " शिवरतनजी भीखमचन्दजी राठी                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| जनवादाजार                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 301)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| المانية المستعدد المس | १५१)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| in the state of th | १४१)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ण सीताराम वस्यावन                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | १४१)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| भ त्याशंकर गोकरणल                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>१</b> १ १ १)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| » चतर्भन पंगीलल                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | १५१)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| " चार्डक कॉटन कम्पनी "                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>{</b> !{}}                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | (४१)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| " दाधाकशनजी खेतसीदासजी चाएडक सौसर (छिंद<br>" हरलालजी राठी तलेगांव (आ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | A Control of the                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| " जैनारायणजी सुरजमलजी चाएडक वानखेडू                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| " इनुमानदासजी हरलालका वृन्दावन                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | (90)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| " बजरंगलालजी नानकरामजी शेगाँव                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | (01)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| " मद्नगोपालजी चुनीलालजी चाएडक खामगाँव                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | (305)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| " जयनारायणजी फाँफट धृत्विया                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | (01)<br>(01)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| " जितमलजी राधाकिशनजी बाड़ी आदमपुर (आ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Service Committee Committe |
| " नन्दलालजी सावणा श्राकोला                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 40 ()                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 0.50                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | (01)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ्र भूषचन्द्रज्ञा गाँध। दानापुर<br>भघराजजी वंशीधरजी नागपुर                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | (90)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| " मदनगोपालजी मेघराजजी राठी "                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | १०१)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| " नीनाधरजी हीरानानाजी तेत्हारा                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | (08)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| " माहेखरी ट्रेडिंग कम्पनी प्राकोला                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 801)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| " सुगनचन्द्रजी तापहिया                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 801)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| " केवलराम रामेश्वर                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | (10)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| " जदमीनारायगुजी लास्रोटिया तेल्हारा                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | (10)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <ul> <li>ण तस्मीनारायणजी सावना</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | (90)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| " व्रजलाल मेंगलजी शागाँव                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | (ot)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| " घनश्यामदासजी धूत (पन्नालाल ठाकरदास) टॉमगाँव                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | (00)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| " मोहनलालजी स्रीवराजजी राठी हीवरखेड़-रूप                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | राव (०१)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| " सुन्दरलालजी फॉफट                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 77 (01)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| " श्रग्यारामजी श्रीकिसनजी राठी                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 77 (01)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| " छोगालालजी श्रीकिशनजी टावरी                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1998)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| अ मोहनलालजी सुन्दरलालबी कांगरा                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

301) २०१) 201) (141) 188) 141) 121) १४१) 141) 141) (12) १२४) 101) 201) 201) 808) 808) 101) 201) 808) 808) 201) 208) 801) 201) 201) 201) 201) 101)

(01) (01) (01) (01) (01)

|     | A STATE OF THE PARTY OF THE PAR | The State of the S | <del></del> |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|     | मधुसुदनजी राठी                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | शेगाँव                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 101)        |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | पातुर्डा                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 78)         |
| 11  | ज्यासाना मध्याजा। भूतव्                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | n                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | X ?)        |
| 1)  | नित्रमनी भागार्थमलाजा पाष्ट्रया                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | तेल्हारा                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 48)         |
| ))  | वालिकशनजी मद्नगोपालजी राठी                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | तलेगांव (आकोला)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | X ? )       |
| ( " | रामाकृष्ण रामनाथ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | श्राकोला                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 41)         |
| וו  | गग्पत कम्पनी                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | m la                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 41)         |
| "   | रामगोपालजी कोठारी                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | "                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 48)         |
| "   | विजयसिंहजी दानसिंहजी                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | शेगाँव                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 41)         |
| "   | हुजारीमलजी भूतड़ा                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | "                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | X8)         |
| "   | दीपचन्दजी राठी                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Service and a service                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | x3)         |
| n   | रामभाऊ पाटील                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | तलेगाँव ( आकोला )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 38)         |
| n   | नथमलजी लीलाधरजी राठी                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>ऊचलीवाजार</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | २४)         |
| "   | चीमनीदासजी दाउदासजी भट्टड                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>२</b> x) |
| "   | सुखदेव नारायण पाटील                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | शेगाँव                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 34)         |
| 11  | भीकमचन्द्जी राठी                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | वाड़ी (श्राकोला)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | २१)         |
| 1)  | वंशीलालजी राठी "                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | "                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | २१)         |
| ·W  | डूंगरमलजी राठी "                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | n                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 31)         |
| 1)  | गोविन्द्रामजी राठी                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | बेर्डा                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | २१)         |
| n   | विसनीजी कानजी                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | शेगाँव                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | (89         |
| 1)  | दच्बरी पाटील                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | तलेगाँव ( आकोला )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 11)         |
| ))  | हुक्मीचन्द्जी राठी                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | बाड़ी (श्राकोता)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | (15         |
| ))  | बिहारी लालजी चारा दक                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>ऊखलीबाजार</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | (15         |
| n   | धनजीभाई भराभाई                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | शेगाँव                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 88)         |
| ))  | गिरधरलाल न्यालचन्द                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 22)         |
| 9)  | त्रिकमजी पुरुषोत्तमजी                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | n                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 15)         |
| 1)  | रामनारायणुजी राठी                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | हीवरखेड़-रूपराव                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | (0)         |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |

१३,३७२)



# कृष्ण-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ औषधालय के

# प्रमुखतम उद्देश्य

- १. रोगियों की सेवाको ईखर सेवा मानकर निष्काम तथा सद्भाव पूर्वक करना।
- २. समीप के प्रामोंकी जनताके चिकित्सार्थ तथा खास्थ्य रचा के लिये चल-चिकित्सा-लय (Moving Dispensary) का संचालन ।
- ३ श्रातुरात्वय भवन निर्माण तथा उसका सम्यकरूपसे संचालन ।
- थे. आयुर्वेदोक्त शास्त्रीय, विशुद्ध श्रौषिधयोंका निर्माण करके चिकित्सार्थ श्रौषधालयमें श्राने वाले गरीब, श्रसहाय, निराश्रित व पीड़ित जनोंकी बिना मूल्य चिकित्सा करन श्रौर उचित दवा मुफ्त देना। एवं बाहरसे मंगानेवाले वैद्य श्रौर सम्पन्न सज्जनोंको उचित तथा निश्चित मूल्य से श्रौषिधयां भेजना।
- थे. त्रायुर्वेद शास्त्रके समृद्धवर्थ नृतन त्रायुर्वेदिक ग्रंथोंका त्राधुनिक शैली से सरतव सुगम भाषामें निर्माण करके सर्व-साधारण जनता त्रीर वैद्य समाज में कम से कम मृल्यसे प्रचारित करना।
- ६. श्रायुर्वेद अचार तथा जन-स्वास्थ्य रक्षार्थ 'स्वास्थ्य' मासिक पत्रिका का प्रकाशन।
- ७. श्रायुर्वेद शिक्ता प्रचारार्थ श्रायुर्वेद महाविद्यालयकी स्थापना।
- द. वनीषधि उद्यानके लिये कल्याण बाग का निर्माण।

とからならならならならならならないない

- है. त्रायुर्वेदिक शास्त्रका संशोधन, त्रायुर्वेदिक त्रौषधियोंका विश्लेषण एवं त्रायुर्वेदिक द्रव्योंका प्राचीन त्रौर त्रवाचीन विधि त्रमुसार गुण धर्म निर्णय त्रादि कार्योंके लिये त्रमुसन्धानशाला की स्थापना करना।
- १०. श्रायुर्वैदिक ग्रन्थ, पत्र, पत्र कार्ये तथा प्रचार सामग्री के प्रकाथनार्थ निजी मुद्राणालय (प्रिएटग ग्रेस) की योजना।

इन सब उद्देश्योंमें से ६ उद्देश्यों की कुछ सीमा तक पूर्ति हुई है। शेष की पूर्ति होते पर श्रोषधालय पूर्णरूपेण सर्वाङ्गिण हो सकेगा।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

वर फिरभीय

जनता को व

T

रुत्ववश इय यन शास्त्र व यन बनस्पति

स स्थिति । प्रोपधरतः वियों के निः

<sup>बतस्पित</sup> शा शरा समादि

प्रास् हो रहा है। विवासी वर्ग

यह इति रोगोर इह २० ---

इह भी संदे जीन विद्यान पन्य देने के

वेपक नयी

# गांवों में श्रीषधरत की समालोचना जन्मभृमि ता॰ २०-१-५४ में प्रकाशित

त्सा-

नयमें

तरन विको

त व

कम

देक

लय

वनस्पति सृष्टि, यह भारतीय त्रायुर्वेदका प्राण् है, त्रायुर्वेद पर अनेक प्रकार के हमले हुए। कि भी यह अभी तक प्रजा जीवनमें जीवित रह सका हो, तो उसका यश इन बनौषिधियों को है। जाता को लाश्रयी रह कर रोगोपचार करने की प्रवल-शक्ति इन वनस्पतियों ने ही दी है। किन्तु तुँववश इस वनस्पति सृष्टि को अपना समाज जानते हुए या न जानते हुए उपेत्ता कर रहा है। रसा-लशाल का विकास और फामेंसियों द्वारा औषध्र निर्माण की भावना जबसे बढ़ने लगी है, तब से तबस्पतियों के अभ्यास का विस्मरण किया जाता है। आयुर्वेद के विकास के लिये विश्वित अवरोधक है। इस परिस्थिति में आयुर्वेद की वनस्पतियों का अभ्यास करने में गांधों में शोषधरल उत्तम प्रकार का साहित्य प्रदान कर रहा है। इस अन्थ की विशेषता यह है कि वनस्पत्रियों के साथ वनस्पति शास्त्र के कतिपय महत्व के अंगों का समावेश भी किया है। जिल्लाति शास्त्र के वैद्यानिक अभ्यास के महत्व के अंगों का समावेश भी किया है। जिल्लाति शास्त्र के वैद्यानिक अभ्यास के महत्व के अंगों इस पुस्तक में अनेकविध छोटे-मोटे विषयों विषयों समाविष्ट किया गया है। जिल्लाति शास्त्र के वैद्यानिक अभ्यास के महत्व के अंगको इस पुस्तक में अनेकविध छोटे-मोटे विषयों विषयों समाविष्ट किया गया है।

पाचीन प्रन्थों का नवनीत ग्रीर त्रधतन विज्ञान का समन्वय इस प्रन्थ के पृष्ठ पृष्ठ पर प्रतीत विश्वों है। रसायिनक घटक के परिमाण देकर इस ग्रन्थ को विशेष परिपूर्ण किया गया है। .....

यह प्रन्थ केवल निघगुट नहीं है, किन्तु इसके व्यापक अर्थ में कोई भी मनुष्य इसका पटन कि रोगोपचार कर सकता है। विद्यार्थी वृन्द के लिये तो यह प्रन्थ आशीर्थाद रूप है। इस में कि भी संदेह नहीं है। जिनको प्राचीन पद्धित से विचार करने की आदत है, उन वैद्यों को अर्वाकिशन का परिचय करा, उनके झान को समृद्ध बनायगा। इस प्रकार का विस्तृत विवेचन पूर्ण के कि लिये इनके प्रयोजक अभिनन्दन के पात्र हैं। आयुर्वेदिक साहित्य में इस प्रन्थ के प्रकाशन कि निये हिला आगमन हुआ है। एवं यह जन-कल्याण में हितावह होगा ही।

# गांवों में औषधरत द्वितीय-खण्ड की समालोचना आयुर्वेद महासम्मेलन पत्रिका फरवरी १९५४ ई॰

गांवों में श्रोषधरत (द्वितीय-भाग )—प्रकाशक कृष्ण-गोपाल श्रायुवैदिक धर्मार्थ श्रोष-धालय, पो० कालेड्रा-कृष्णगोपाल ( श्रजमेर ), पृष्ट सं० ३४८, सूल्य श्रजिल्द ३॥), सिल्द ४)।

यह प्रंथ कृष्ण-गोपाल ग्रंथमाला का १४ वां पुष्प है। उक्त कार्यालय ने इस प्रंथ का निर्माण कर, न केवल ग्रामवासी जनता का, प्रत्युत छात्रों तथा वैद्यों का महानुपकार किया है। इस ग्रंथरत्न के श्रवलोकन से ग्रामों में प्राप्त होने वाली वनस्पतियों के परिचय तथा गुणों का विशेष झान प्राप्त हो जाता है। श्रोषधियों के प्राय: सभी देशान्तर भाषात्रों के नाम देकर इस ग्रंथ को वास्तव में रत्न ही सिद्ध किया है। श्रायुर्वेद जानने वालों के लिये यह ग्रंथ विशेष उपकार करने वाला होगा, ऐसा मेरा विचार है। इसके प्रथम-भाग का श्रवलोकन हो जाता तो, समीन्ना पूर्ण रूपेण होती।

नानकचन्द्र शर्मा

श्रायुर्वेद-बृहस्पति [D.Sc.] प्राणाचार्य वैद्य श्रीगोवर्धन शर्मा छांगाणी भिषककेसरी श्रध्यत्र-श्रायुर्वेद-यूनानी चिकित्सक बोर्ड, मध्यप्रदेश-शासन की सम्मति

# गांवों में श्रीषधरत द्वितीय-भाग

इसका प्रथम-भाग पहिले प्रकट हो चुका है और उसे जनता ने बड़े प्रेम से अपनाया है। यह उसी का द्वितीय-भाग है जो कि प्रथम-भाग की तरह बड़ा ही उपयुक्त है। इस में गांवों में सुलभतया प्राप्त होने वाली सैंकड़ों श्रीय-थियों का सरल हिन्दी भाषा में वर्णन किया गया है। इस श्रीषध रल से जनता का बड़ा भारी उपकार होगा श्रीर वह नाना प्रकार के रोगों से मुक्त होकर सुली होगी। में इसका घर २ में प्रचार हो, ऐसी उत्कट श्रमिलावा करता हूँ। इसमें भी प्रथम-भाग की तरह संस्कृत, हिन्दी, मराठी, गुज-राती, बङ्गाली, तेंलेंगू श्रादि भाषाश्रों के पर्यायों की श्रलग २ सचियाँ भी दे दी राती, बङ्गाली, तेंलेंगू श्रादि भाषाश्रों के पर्यायों की श्रलग २ सचियाँ भी दे दी सिद्ध प्रयोगों का खुलकर वर्णन कर दिया है जिससे थोड़ा पढ़ा लिखा भी

ब्राभ उठा सकता है। पुस्तक नितान्त उपादेग है। CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar ्राधिको प्र शुरु होते । शुरु होते । शुरु होते । शुरु होते । शुरु होते ।

स्रा

श्राता रहे गांवक मूल्य गांवक मूल्य

ता-निदान-प्रिया अनु प्रयुवेंद, यून प्रथार के

हाके लिये श्वत किया शरस्परिक

भ्रापत्तिजनक स्यादासे वा भ्रायमा। बोई भी लेख

विर्णय संपाद व्यक्ताशित पर श्रीर पोः दिया जायग

जो तेख भे जिया छोड़ जि और म् लाएक 'स्व

तिल सम्बन्धः करना चाहि समालोचनाः

पति मिव

# बाख्य के नियम

श्रीष-

4)1

का

है।

का

कर

प्रंथ

किन

"बारण" प्रत्येक श्रॅंप्रेज़ी मासकी पहली वर्गिको प्रकाशित होगा। लेख भागके ४८ शक व्यय सह वार्षिक मूल्य ३) रु० रहेगा। नि पी मंगाने वालोंको रजिस्ट्रीका खर्च प <sub>श्रुवा श्रुधिक</sub> देना पड़ेगा। एक प्रतिका मृ्ल्य (ब्राना रहेगा।

विक मूल्य ३) रु० मिलने पर किसी भी वससे प्राहक बनाया जायगा।

ह्मं सास्थ्य रत्ताके लिये पथ-प्रदर्शक लेखों ते मुख्य स्थान दिया जायगा । वैद्योपयोगी गा-निदान-चिकित्सा श्रादिको स्थानकी क्षिधा श्रतुसार गौग स्थान दिया जायगा।

प्रपूर्वेद, युनानी या नव्य-चिकित्सा शास्त्रके अवार के लेख ही, जो सामाजिक स्वास्थ्य लाके लिये उपयोगी हों उसे स्थान देनेका यत किया जायगा।

णसिक वैमनस्य या निन्दा-टीका प्रधान गातिजनक श्रोर "स्वास्थ्य" के उद्देश्यकी गांदासे बाहरके लेखोंको स्थान नहीं दिया

भें भी लेख स्वीकार करना या नहीं, यह <sub>विर्णय</sub> संपादकके ऊपर रहेगा ।

प्रकाशित लेख ६ मासके भीतर वापस मंगाने ए श्रीर पोस्टेज भेजने पर लेख वापस भेज द्या जायगा ।

में लेख भेजे जायँ, कागज़ पर एक ऋोर गिया छोड़कर लिखे होने चाहियें।

ष भीर मृत्य सम्बन्धी पत्र ज्यवहार ज्यव-भारक 'स्वास्थ्य" के नामसे करना चाहिये। क्षेत्र सम्बन्धी पत्र-ब्यवहार संपादकके नामसे

कालोचनार्थ पुस्तककी २ प्रति भेजनी चाहियें। कित मिलने पर, बाद पहुँच प्रकाशित की 'स्वास्थ्य' प्रकाशन के उद्देश्य

(१) "खास्थ्य" मासिकका मुख्य उद्देश्य जनता को स्वास्थ्य रक्षाका ज्ञान देना है। त्रज्ञानवश क्या-क्या भूलें इम कर रहे हैं ? लापरवाही या ऋज्ञानसे जल-वायु, प्रकाश, भोजन, पेय, ऋषिध, वस्तु, पुस्तकें श्रोर श्रन्य उपयोगी वस्तुश्रोंके सम्बन्धमें हमारी क्या-क्या भूलें हो रही हैं ? यदि यह तथ्य सुबोध मनुष्यों के जान नेमें आजाय तो वे बहुत अंशमें स्वास्थ्य रचाके नियमोंका पालन करेंगे त्रोर दूसरोंसे भी करायेंगे।

(२) शराब, ऋफीम, भांग, गाँजा, चरस, सिगरेट, बीड़ी, हुका, तमाकू त्रादि मादक व्यसनोंसे देशको कितनी हानि पहुँची है स्रोर पहुँच रही है यह जनताके सामने लाने का प्रयत्न किया जायगा ।

(३) नगरनिवासी लोग धन कमाकर विलासी जीवन व्यतीत करते हैं ग्रार स्वेच्छाचारको महत्व देते हैं। जिससे वे खास्थ्य रज्ञाके नियमोंका ठीक से:पालन नहीं कर सकते। इससे होनेवाली हानि का परिचय देकर उनके जीवनको खस्य तथा संयमी बनाना ।

(४) ग्रामवासी जनता श्रज्ञान, ( प्रारब्धवाद ), निर्धनता, साधनोंकी परम्परागत सदोष रिवाजोंका बन्धन आदि कारगों से रोगोंसे पीड़ित हैं। उनको भी सत्य समभाकर सचेत करनेकी त्रावश्यकता है। जिससे वे खास्थ्य की रचापर विशेष ध्यान दे सकें।

(४) ऋनुपयोगी विदेशी ऋषिधयोंकी ऋ।यातसे श्रार्थिक एवं खास्थ्य दण्ट्या देशकी कितनी हानि हो रही है, इसका परिचय देशवासियोंको देना।

(६) परोपकारी धनिक लोग अपनी आयके अनुक्ष एवं विशेष प्रसंगोंमें दान देते रहते हैं। उनको इस संस्थाकी सेवाका परिचय देनेसे इस सेवा कार्यमें वे सहायता पहुँचा सकेंगे या इस प्रकार CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

राजि. नं. जे. १

्श्रध्यत्त) (संस्थापक) (संचालक)

वा

ल्य

ती

शांसक ए

# कृष्ण-गोपाल आयु० धर्मार्थ श्रीषधालय का संरचक मण्डल

| 1  | 2.                | थी   | रा० ब० पं० मिट्टनलालजी भागव एडवोकेट, अजमेर     |
|----|-------------------|------|------------------------------------------------|
| 15 | - 2.              |      |                                                |
| 1  | 3.                | • 99 | ठा० नाथूसिंहजी इस्तमरारदार, " "                |
| 1  | 8.                | "    | रा० सा० ब्रह्मद्त्तजी भागव, त्राजमेर           |
| 1  |                   |      | रा० सा० डॉ॰ रामरच्तपालजी शुक्ल, अजमेर          |
| 1  |                   |      | चौधरी किशनलालजी लामरोर वकील, अजमेर             |
| 1  |                   |      | एं० सोमद्त्तजी भागव, अजमेर                     |
| 1  | fig.              | "    | राजवैद्य पं० रमेशचन्द्रजी शर्मा, श्रजमेर       |
| 1  | .3                | "    | सिवित सर्जन अजमेर प्रांत, गणा विकास करिया है । |
| 7  |                   |      | पं॰ रामाधारजी तिवारी M. A. मेरठ                |
| 1  | The second second |      | कुं जसवंतिसह राठीड़ कालेड़ा-कृष्णगोपाल         |
| 1  |                   |      | सेठ गुलावचन्दजी, केकड़ी।                       |
| 1  | The second second |      | सेठ दामोदरलालजी जयपुरिया ( वम्वई )             |
| 7  |                   |      | डा॰ केलाश एन. एन.                              |
| 1  | 1 8 x .           | "    | डा॰ सूर्यनारायण्जी (भूतपूर्व सिविल सर्जन)      |

विज्ञापन चार्जेस और नियम

इन हस्टियों द्वारा संस्थाके कार्य का संवालन हो रहा है।

१ लेख भागमें विज्ञापन नहीं छापा जायगा।

२. विज्ञापन चार्ज पहले मिलने पर विज्ञापन छापा जायगा।

३. अश्लील या सभ्यता विरुद्ध और आयत्तिजनक विद्यापन नहीं छापा जायगा।

रं, कोई भी विज्ञापन जनताको भ्रममें डालने वाला या धोखा देनेवाला प्रतीत होने पर विज्ञापन नहीं छोपा जायगा।

४. विश्वापन छापना या न छापना, यह निर्णय व्यवस्थापक रहेगा।

६. विद्यापन दातात्रोंको विद्यापन वाला मासिक-पत्र फ्री भेजा जायगा।

७. विद्वापन १२ समयं, ६ समयं या ३ समयं का चार्ज पहले भिजवा देन पर निम्नानुसार कमीशन दिया जायगा। ह्म समय छुपवाने पर १२॥ %, ६ समय छुपवाने पर १० % ऋौर ३ समय छुप्वाने पर ७॥ % कमीशन दिया जायगा।

द. कबर पेज ४ था पूरा पृष्ठ ४०) ६०

" आधा पृष्ठ ३०) ६०

कबर पेज २ रा पूरा पृष्ठ १४) ६०

" आधा पृष्ठ २४) ६०

कबर पेज २ रा पूरा पृष्ठ ४०) ८०

" आधा पृष्ठ १४) ६०

सामान्य पेज पूरा पृष्ठ ३४) ६०

, आधा पृष्ठ २४) ६०

, आधा पृष्ठ २०) ६०

, चौधाई पेज१२) ६०

हयवस्थापक-"ह्यास्त्र

श्री भगवानसक्त 'न्यायभूषय' प्रबन्धकर्त्ता के प्रबन्ध से वैदिक-यन्त्रालय, अजमेर मुद्रित.

अत्या गान्या

अपूर्विदक धर्मार्थव ध्रामध्य ख्रामध्य क्रिक्स उद्देश्य से प्रकाशित उत्तम और सस्ता-पत्र



सफलता मुख स्वास्थ्य कालेड़ा-कृष्णगोपाल (अजमेर)

Ų

क

प्र

ति

(F)

वः

श्रा

न

गुरक त-रत्रिक्ष

आयुर्वेद के मूर्त सक्तप याद्वजी त्रिकमजी त्राचार्य, बम्बई

भारतवष में आयुर्वेद के खरूप को सुरित्तत रखने तथा उसकी सभिचुष्टि फेंग्झापका मार् देव हुत ट्रांबरों आगे हैं

जून १९५४

खुपवाने<sub>ं</sub>पा

वि

क

ल्य

Fi.

मासिक पत्र

. जे. <sub>१</sub>

श्रध्यत्त ) स्थापक चालक सदस्य

मंत्री

सदस्य

3)

ती न

-"वास्थ

# विषय-सूची

भी० डॉ० ह B. A., D. Se

ो बॉइस चाँ

"वि

| क्रमांक | विषय                         |                   | लेखक                                |      | mi     |
|---------|------------------------------|-------------------|-------------------------------------|------|--------|
| . 2.    | महात्मा गान्धी श्रोर एलो     | 6                 |                                     |      | ygia   |
| 2.      | समालोचनाएँ                   | <b>स्था</b><br>एः |                                     |      | ska .  |
| 3.      | कब्ज् कोरी कल्पना            |                   |                                     | ,    | . 875  |
| 8       |                              |                   | सम्पादकीय                           | •••  | 838-83 |
| ¥.      | भाषण                         |                   | श्रीयुत र वि. धूलेकर M. L           | . A. | ४६३-६४ |
| æ.<br>& | पोस्टकार्ड का विषय           | •••               | मुन्शी श्रानन्दीलाल माथुर           |      | ४६६    |
|         | समालोचना                     | •••               |                                     | •••  | 869.00 |
| 0.      | श्रध्यचीय भाषण               | •••               | वैद्यरत्न पं॰ शिवशर्मा              | •••  | 801-23 |
| ς.      | प्राणायाम का मोहन मन्त्र     | •••               | ••••••                              |      | ४७४-७६ |
| .3      | श्रनार                       |                   | महेशदत्त शर्मा                      |      | 25-05  |
| १०,     | स्वास्थ्य प्रश्लोत्तर        | •••               | श्रीयुत रघुवीर प्रसाद त्रिवेदी      | •••  | ४७१-दर |
| 88.     | भारतका अमृतफल                | •••               |                                     |      | 8=3-28 |
| १२.     | देहाती इलाज व पूजनीय ऋ       | ेर निंद           | नीय वैद्य                           |      | 8==    |
| १३.     | खाद्यान्त का चुनाव करें      | •••               | (गतांक से त्रागे)                   | • •• | 826-63 |
| १४.     | वेदनाहर चूर्ण                | •••               | श्रीदत्त वैद्य किशोग्लालजी          | •••  | 838    |
| १4.     | टमाटर के उपयोग तथा गुर       | ,,                |                                     | जैटा | 817-18 |
| १६.     | सोयाबीन                      | ۷                 | त्रायुर्वेदाचार्य एं० विरश्चिलालर्ज |      | 33-038 |
| 20.     | तम्बाक् पीने की कुटेव        |                   | श्री रामेश बेदी त्रायुर्वेदालंकार   |      | 200    |
| १८.     | दिल्ली में शराब खोरी         | ••53              | श्री मगन भाई प्रभुदास               | •••  | 91     |
| .39     | गाविण किया                   |                   | जैनभिचु रंगविजय                     |      | yol    |
| 20.     | पालिश किया हुत्रा चावल       |                   | परशुराम शर्मा                       |      | 402-8  |
| २१.     | दवाइयां श्रीर श्राहार        | •••               | विल्फेड वेलॉक                       | •••  | xcx-&  |
|         | निवेद्न                      |                   | जसवन्तसिंह 'मन्त्री'                |      |        |
| 22.     | श्रायुर्वेद महाविद्यालय की र |                   |                                     | •••  | 200-5  |
| 22      | स्थापनार्थ प्राप्त चन्दा     |                   | मन्त्री                             |      | You    |
| 23.     | वैद्यसमाज से प्रार्थना       | •••               | व्यवस्थापक                          |      | x08-90 |
| 28.     | समानोचनाएँ                   | •••               | ••••••                              | •••  |        |

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

श्रीधन्यन्तरये नमः



### (इयार्क्स प्रहार्यक्रियार संबंधिया देवाचा स्थापने स्था

धर्मार्थकाममोत्ताणां शरीरं साधनं यतः। सर्वकार्थेष्वन्तरङ्गं शरीरस्य हि रत्तणम्॥

संचालकः - कृष्ण-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ औषधालय

सम्पादकः--

प्रकाशक:---

Mo डॉ॰ बलदेव शर्मा आयुर्वेदाचार्य, शास्त्री B.A.D. So; M. N. M. S. (Berlin).; M. I. P. A. (Vienna) के बॅह्स चाँसलर, कांसी आयु॰ विश्वविद्यालय, कांसी। ठाकुर नाथूसिंह इस्तमरारदार कालेड़ा-घोगला कैसरे-हिंद, श्रायुर्वेद मनीषी, श्रायुर्वेद मार्तवड

में १. अङ्क १०

कालेड़ा-कृष्णगोपाल (अजमेर)

जून १६५४

महात्मा गान्धी और एलोपैथी

"विदेशो चिकित्सा पद्धति को अपनाना इस देश के वासियों की गुलामी का चिह्न है" (गान्धी)

(अंग्रेज़ों ने जहां जहां अपना आधिपत्य कायम किया, वहां वहां दो साधनों का अपोग किया। एक ईसाई धर्म का प्रचार; दूसरा एलोपैथी का प्रचार। इतिहास इस आ का साची है"

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

R Pigg

348 93-348 43-53

४६३-६१ ४६६ ४६९-७०

808-05 805-05

868-52 864-23 823-29

8== 8=== 8==

810-55 858-18 858

1, Xos

402-8 404-8

40G-E

x08-90

# समालोचना

## भिषग् भारती

मासिक पत्र साइज १०" × ७॥" पृष्ठ संख्या ३२। उत्तम कागज़। वार्षिक शुल्क रुपया ४) प्रकाशक—श्रात्मानन्द सरस्वती श्रायुर्वेदिक सहकारी फार्मेसी लिमिटेड, सूरत,

भिषम् भारती गुजराती पत्र है। यह त्रायुर्वेद साहित्य में एक त्रार्युत्तम शिक्षा पूर्ण, पथम् श्रीक पत्र के रूपमें प्रवेश कर रहा है। इसके प्रधान संपादक श्री वापालालजी शाह-नांभर त्रायुर्वेद कॉलेज के त्रिन्सिपल हैं, सहायक रूप से श्री रणजीतरायजी देसाई त्रादि हैं। त्राप सब अनेक वर्षों से श्रायुर्वेद की सेवा कर रहे हैं, ऐसे त्रायुर्वेद के महान् विद्वानों द्वारा संपादित होने से द्वितीय श्रंक में श्रुद्ध त्रायुर्वेद, मिश्र त्रायुर्वेद त्रीर एलोपेथी की सहायता से लाभ हानि के सम्बन्ध में सम्पादक ने जो लिखा है, वह अति मननीय है। इसी तरह इसके सब लेख प्राय: वैद्य, विद्यार्थी त्रीर त्रायुर्वेद प्रेमियों के लिये मननीय है, संदोप में इसका लेखन सामग्री तथा पत्र का स्वरूप श्रयन्त त्राकर्षक है मुक्ते त्राशा है इस पत्र से त्रायुर्वेद साहित्य की श्रायुपम सेवा हो सकेगी श्रीर गुजराती भाषा जाने वालों के लिये श्रति उपयोगी होगा, में इस पत्र का हृदय से प्रचार चाहता हूँ।

## गोरचण

गोरच्या हिन्दी मासिक, वार्षिक मृत्य २॥) रुपया। प्रकाशक—गोरच्या साहित्य मन्दिर रामनगर, बनारस (उ० प्र०)।

यह मासिक लगभग २ वर्ष से प्रकाशित होरहा है। गोरज्ञा, गोपालन, गोवर्डन एवं गोधन के विषय में प्रभावपूर्ण रचनात्मक नवीन समयोपयोगी सामग्री लेकर प्रति मास जनता के सामने प्रस्ति होकर धर्म, नीति, दर्शन, संस्कृति एवं सदाचार की श्रमृत-वाणी सुनाता है तथा गोवध रोकने की वैधानिक शान्तिपूर्ण सामायिक सुभाव जन-जन के समज्ञ रखता है।

इसके सम्पादक मगडल में धर्मपरायण तथा प्राच्य प्रतीच्य भाषात्रों के विद्वार हैं। जिनका ज्यापक दृष्टिकोण गोरचण का गौरवमय सन्देश देश के कोने-कोने में प्रसारित करते हैं। अवश्य सफल होगा।

इसमें धार्मिक एवं सामाजिक विचार धारा के कान्तिकारी प्रवर्तक स्यागमूर्ति श्री प्रभुरत्जी व्यास्ति तथा भक्तराज श्री जयद्यालजी गोयन्दका एवं श्रनेक गो सेवक ख्यातिनामा विद्वानों के सारगमित लेख प्रकाशित होत हैं, जो प्रत्यक भारतीय के लिए पठनीय एवं मननीय हैं। भारत सरकार भी उनक विचारों से लाम उठाकर देश का आधिक स्तर ऊंचा उठा सकती है।

गोरच्चण अपने पवित्र उद्देश्य में सफल हो यह मेरी हार्दिक शुभेच्छा है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

सम्भाव हे विरोध मनु ३०

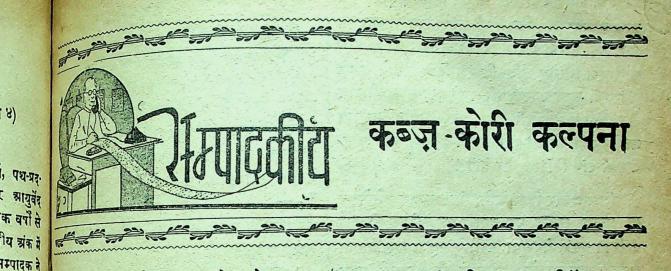
प्रमुख सिद

खने में हमें में विश्वास शल्पनिक व पहिला!

कि वस्तु है है। क्या स्कृती है।

इस का जिस कः इस मूर्त केप ए इस सिः इलाना का इस्प्रेन में इ इस्प्रेन का

महात का उ मानव श हों। शास्य होती है। इ होते साका



समावना तो यह है कि इस लेख के मन्तव्य विरोध में चारों श्रीर से कोलाहल होगा। गत् ३० वर्ष के चिकित्सा चेत्र में जो सत्य भुभा सिद्ध प्रमाणित हुन्ना, उसे जनता के समच कों में हमें सन्तोष मिलेगा। इस के साथ ही <sup>मं विश्वास</sup> है, हमारे पाठकों में से हजारों इस गलानक बला से छुटकारा पा जाएँगे।

पहिला प्रश्न तो यह है कि, यदि कब्ज़ कालप-क वस्तु है, तो इससे इतना संसार दुःखी क्यों िक्या कल्पना वास्तविक-रूप धारण कर स्ती है।

स का उत्तर तो निश्चित रूप में "हां" है। जिस कल्पना ऋथवा भ्रम में सत्य का मान हो, मिर्गिकेप धारण करलेती है। दार्शनिक स्तर सिद्धान्त के अनुसार सम्पूर्ण जगत् ही का मूर्त रूप है। साधारण भाषा में-केर्र में एज् सांप प्रतीत होती है । अन्धेरा भि जीए तो अम दूर होजाता है। यह अन्धेरा वित का अथवा मोह का होता है।

मानव शरीर रूपी यन्त्र केवल भौतिक वस्तु ही क्षा श्राधात्मिक सत्ता इस का पूर्णतः नियन्त्रण कि मनोवृत्तियों तथा संस्कारों के अनुक्ष कीर बाकार होता है।

#### ''शरीरमपि सत्त्वमनुसरति''

यह चरक वाक्य, "शरीर मन के अनुसार होता है" इस सिडांत का समर्थन करता है। श्राध्यात्मिक शक्ति से योगी जन शरीर की स्वाभा-विक प्रकियाओं का नियन्त्रण, उत्तेजन, अवसादन, चेतनाविलयन इत्यादि सब प्रकार के परिवर्त्तन उत्पन्न कर सकते हैं।

अन्धकार तथा मोह से प्रभावित मनोवृत्तियाँ श्रज्ञात रूप से तथा श्रनिच्छा से शरीर को प्रभावित करती रहती हैं। फलत:, न जानते हुए भी हमारी कल्पना शरीर में मूर्त-रूप धारण करती रहती है।

एक रोगी, जिसका शरीर स्खता जा रहा था, श्रीर जिसका किसी भी शारीरिक प्रक्रिया की विकृति के रूप में निदान निर्धारित नहीं किया जा सका, एक ग्रनोखी मानसिक कल्पना का शिकार प्रमाणित हुआ। कुछ काल हुआ, उसकी पत्नी का देहान्त हो गया था, श्रोर वह श्रपनी पित की मृत्यु का कारण अपने आपको समस रहा था। उस के मन में इस प्रकार की ऋहात कल्पना कार्य कर रही थी कि, ईश्वरीय न्याय के अनुसार श्रव उसे भी मृत्यु शनैः शनैः द्वीच लगी और तभी उसके पाप का प्रायश्चित हो सकेगा। शरीर के सुखने में उसकी करूपना साकार हो रही थी।

8)

र श्राय्वेर

किर्षक है।

षा जानने

वं गोधन

वने प्रस्तृत

रोकने का

द्वान हैं।

करते मे

ाभुद्तजी

बद्धानों के

सरकार

एक दूसरे रोगी को प्रहणी रोग चिरकाल से दुःस दे रहा था। किसी भी चिकित्सा से ग्रारोग्य लाभ नहीं होरहा था। यह रोगी कविता का शौकीन था। एक प्रसिद्ध कवि, जिसके लिये हमारे रोगी के मन में बहुत ग्रास्था थी, इसी प्रकार ग्रहणी रोग से पीड़ित था। रोगी के मन की ग्रज्ञात कल्पना ग्रहणी रोग को भी कविता की प्रतिभा का ग्रानुष्ठिक ग्रंग निश्चित कर बैठी।

जिस प्रकार जिस कवि, फिलासफर, प्रोफेसर या महान् व्यक्ति पर हमारा मन केन्द्रित हो, हम उसी के सहश वेषभूषा, उसी के सहश बाल बनाना इत्यादि बाह्यरूप के अनुकरण की इच्छाएँ प्राय: अपने मन में पनपती हुई पाते हैं, उसी प्रकार उस व्यक्ति के खभाव, व्यसन, योग्यता, अयोग्यता सब को आत्मसात् करने की इच्छा हमारे मन में ज्ञात अथवा अज्ञात रूप से पनपने लगती है। अज्ञात मन की भावना, इसी नियम के अनुसार, उस व्यक्ति के, सदा के संगी, रोग को भी आत्मसात् करने में अपने उद्देश्य की पृच्चि का अनुभव करती है। अभिप्राय यह है कि, शरीर की बाह्य स्थिति की भान्ति, मनोभावना शरीर की आन्तरिक प्रकि-याओं में भी परिवर्त्तन लाती हैं।

इस मानस प्रवृत्ति को चरक ने "अपरोपनि-धान" कहा है। और पाश्चात्य इसे "Identification" कहते हैं। यह एक स्वामाविक प्रवृत्ति है— और जाने अनजाने में सब को किसी न किसी मात्रा में प्रभावित करती रहती है। सिगरेट पीने की आदत, चश्मा पहनने की इच्छा, ब्यायाम करने की इच्छा, मूँछे दाढ़ी रखने की या न रखने की इच्छा, गानियाँ निकानने की प्रवृत्ति, सब इसी मनो-धर्म के फनस्बरूप उत्पन्न होती हैं।

हमारे खास्थ्य तथा चरित्र के सब श्रंगों पर इस मनोधर्म का प्रभाव होता है।

#### क्रवज़

इतनी भूमिका के बाद, हम कब्ज़ के विषय को लेते हैं। कब्ज़ जैसा स्वतंत्र रोग त्रायुवेंद शाह के नहीं है। मलावरोध सदा किसी अन्य रोग के उप द्रव के रूप में होता है। जैसे अश्मरी, सोज़ाक प्रोस्टेंट ग्लैगड़ की वृद्धि, सूत्राशय में आकृंक प्रसारण की शक्ति का स्तब्ध होजाना, आगनुक प्रसारण की शक्ति का स्तब्ध होजाना, आगनुक व्रण अथवा शोथ इन रोगों से ही सूत्र रुक सकता है; अन्यथा नहीं। इसी प्रकार पुरीषोत्सर्जन किया भी किसी अन्य रोग के कारण रुक सकती है। अन्यथा नहीं।

श्रीर इस प्रकार के रोग बड़े दारुण रोग होते हैं। न तो ये सब को होते हैं, न सदा २ के रोग होते हैं। जिस कब्ज़ की शिकायत ने दुनियाँ की परेशान कर रखा है यह कोई रोज़ के होने वाली बला नहीं है, श्रीर यह कहा जाए कि सब को भी यदा कदा होने वाली बला नहीं है, तो कोई श्रयु कि न होगी।

हम पूछते हैं कि पुरीष अर्थात् विष्ठा के समान मूत्र भी प्रधान मल है। मूत्र की कब्ज़ क्यों नहीं होती? केवल शोध प्रधान रोगों में (anasarca, dropsy,) इत्यादि में मूत्र की मात्रा कम उत्पन्न होती है। उस रोग की वह सम्प्राप्ति है, लच्छ भी है। मूत्र की कब्ज़ फिर भी उसे नहीं कहते। कब्ज़ का अर्थ है कि मल तो अन्दर है, परन्तु उस की विसर्जन नहीं होरहा है।

हमारा कहना है कि कब्ज़ हो ही नहीं सकती पुरीषोत्सर्जन एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। यह रुक ही नहीं सकती।

श्रायुर्वेद में विरेचन योग रोज़ २ के सेवन के लिये नहीं हैं। इन्हें श्रन्य रोगों की विकित्सा में लिये नहीं हैं। इन्हें श्रन्य रोगों की विकित्सा में लीवा शोधन प्रक्रिया का श्रंग बना कर प्रयोग में लीवा शोधन प्रक्रिया का श्रंग बना कर प्रयोग में लीवा शोधन प्रक्रिया का श्रंग बना कर प्रयोग में लीवा श्रंप वाहिये। श्रोर वह भी स्नेहन स्वेदन पाचना कि श्रान्तर।

बितनों का अ शारीज़ २ व श्रुका नाश श्रुका नाश श्रुका नाश श्रुका ति की बिरोजन गुटि

श्रव हम हो कुछ विस् श्रवना सब व श्रवना होगी (१) कब्ज़

गर शिचित

गहिये कि,

ली है या न स्थोपदेशक, ससक इस क सोचीन को स के विपरी इसके सा

को वाला निचन लेता होई निस्य चू इस वास

बता है कि

रोता है। जो भानने लगता है। मोह यह और बुद्धिमाः

(२) "इ किसी माननी उपर्युक्त है मन में कि

है कि हम

क्षाना का जाने प्रयोग, केवल कब्ज़ के लिये प्रयोग शारित्रका प्रयोग, स्वास्थ्य के लिये मारक है, श्वाताश करने वाला है; स्रोर एक प्रकार की माति की श्रात्महत्या है प्रत्युत सत्य यह है कि, क्षेत्र गृटिका श्रीर चूर्णी का सेवन ही कब्ज़ की श्वाको बढ़ावा देता है, अरोर स्थिर कर देता है।

कब्ज़ कल्पना के मूल

के विषय को

दि शास्त्र है

रोग के उप

ो, सोज़ाक,

त्राकुंचन

, त्रागन्तुक

रुक सकता

सर्जन किया

सकती है

रोग होते

२ के रोग

इनियाँ को

होने वाली

ख को भी

कोई ग्रत्

के समान

क्यों नहीं

nasarca,

म उत्पन्न

लत्तम् भी

हते। कम्

उस का

हीं सकती

है।या

त सेवन के

कत्सा मे

**ग** में बाना

चनादि के

श्रव हम कब्ज़ के कार ग्राभूत करणना प्रकारों हे बुद्ध विस्तार से समभाते हैं। सब प्रकार की वना सव व्यक्तियों में नहीं होगी। किसी में कोई बना होगी, किसी में कोई।

(१) कब्ज़ एक फैशन है। प्रत्येक सभ्य समभ-गि गितित व्यक्ति को इस बात पर सदा दि ए खनी क्षिक, उस की कोष्ठ-शुद्धि नित्य पूर्णरूप से विहै या नहीं। स्वास्थ्य सम्बन्धी साहित्य, स्वा-लोपरेशक, विरेचक श्रौषधियों के विज्ञापन दाता, सस्य स्त बात का प्रचार करते हैं कि, नित्यप्रति जीवीत कोष्ठ शुद्धि स्वास्थ्य का रहस्य है। त्र्रीर विषरीत स्थिति सब रोगों का मूल है।

सिके साथ ही प्रत्येक व्यक्ति ऋपने ऋास-पास ला है कि प्रत्येक बुद्धिमान् फैशनेबल समका के वाला व्यक्ति, कोई तो सप्ताह में एक वार विवन लेता है, कोई नित्य साल्ट पीता है, श्रीर मिल चूर्ण खाता है।

ात वातावरण से एक तो ऋज्ञान का जनम कि है। जो बात सत्य नहीं है, उसे व्यक्ति सत्य काता है। दूसरे मोह का भी उद्य होता मोह यह है कि हम क्यों न सभ्य फैशनेबल की वृद्धिमान् व्यक्तियों में गिने जाएँ।

(२) "अपरोपनिधान" के नियम के अनुसार क्सीमाननीयश्रद्धेयव्यक्ति के त्र्रमुकरण्की भावना। कर्युक दोनों प्रकार की भावनात्रों के प्रभाव के किसी श्रंश तक यह इच्छा भी पनपती कि हम विरेचन लेवें। त्रीर उसे तर्क संगत किते के लिये यह कल्पना भी की जाती है कि

कोष्ठशुद्धि ठीक नहीं हुई। उस का अमुक लक्षण दिखाई देरहा है, अमुक प्रभाव दिखाई देगहा है; इत्यादि । परिणाम स्वरूप, ये कल्पनाएँ शरीर में मूर्त रूप धारण करती जाती हैं। त्राज सिर भारी है; त्राज चुधा नहीं है;त्राज मस्तिष्क शान्त शीतल नहीं है; आज घुटने में दर्द है; इत्यादि।

(३) मानस शुद्धि, पवित्र विचार, निर्मल अन्त:करण, इन भावनाओं के साथ शरीर शुद्धि तथा कोष्ठ शुद्धि का भ्रमात्मक एकी करण। श्राज कोष्ठ गुद्ध नहीं है, इस विचार के साथ इस प्रकार की ग्लानि मन में उत्पन्न होती है, जैसे हमारा अन्त:-करण ही शुद्ध नहीं है, परिणामस्वरूप-विरेचन लेने के बाद इस प्रकार के सन्तोष का भान होता है, जैसे हमारा अन्त:करण भी शुद्ध हो गया है। प्रत्येक बुद्धिमान् समभ सकता है कि इस प्रकार की विचारधारा कितनी अवैज्ञानिक है। क्या प्रतिदिन विरेचन लेने से ही व्यक्ति सचरित्र और सद्भावना पूर्ण बन सकता है ? प्रतिदिन विरेचन लेने वाले व्यक्ति तो इमने, अधिक क्रोधी अमपूर्ण स्वभाव वाले ऋौर चिन्तातुर ही देखे हैं। वैज्ञानिक दृष्टिकोण से यह युक्ति—संगत भी है। क्योंकि विरेचनों से कोष्ठ में वात वृद्धि होगी।

(४) मन को यह भ्रान्तिपूर्ण सन्तोष रहता है कि, हम अपने खास्थ्य की रचा के लिये सर्वी-ज्तम साधन का प्रयोग कर रहे हैं। चाहे वास्तव में विरेचनों की भरमार से पावन-यन्त्र ही निर्वत होता जा रहा हो स्रोर शरीर का स्वास्थ्य चीए होता जा रहा हो। अन्य किसी कारण से ऐसा हो, तो भी कोष्ठग्रुद्धि करने वाला इस मिथ्या भ्रम में रहता है कि, वह सर्वोत्तम उपाय कर रहा है। परिणाम इस के भयंकर भी हो सकते हैं।

यह इसी प्रकार है, जिस प्रकार किसी पास-एडी के बताए हुए उपाय पर भरोसा करके व्यक्ति अपने रोग की उपेचा करता रहे, अथवा पेसे उपाय से हो रही हानि को न समभ सके।

(४) कब्ज़रूपी व्याज का आश्रय लेने की भावना।

बहुत से लोग विविध प्रकार के साधारण रोगों को इसलिये उत्पन्न कर रखते हैं कि, उन्हें कई प्रकार की सुविधाओं की आशा करने का, उन रोगों की बदौलत एक अञ्छा बहाना मिल जाता है। जैसे घरवानों से, मित्रों से, अपने अधिक।रियों से सहातुभूति, सेवा सुश्र्षा, करवाने का बहाना।

यह प्रश्न स्वाभाविक है कि वे स्वयं किस प्रकार रोगों को उत्पन्न करते हैं। इसका उत्तर संदोप में यह है कि, हमारा अज्ञात मन सुख क पीछे अन्धाधुन्ध भागता है। और उसकी कल्पना की सृष्टि सहज ही साकार-रूप धारण कर लेती है। ऋत्यधिक संख्या में इस प्रकार के स्वयं उत्पन्न किये रोग, चिकित्सा से शमन नहीं होते। ज्ञात मन तथा बुद्धि द्वारा उन्हें दूर करने में हम प्रयत्नशील रहत हैं। परन्तु अज्ञात मन उन्हें स्थिर रखने की भावना में व्यस्त रहता है।

(६) अन्य चिन्ताओं से मन को दूर रखने की भावना

श्रार्थिक, पारिवारिक, व्यवसाय, महत्त्वाकांचा, इत्यादि चिन्तात्रों से मन को हटाकर शारीरिक रोगों पर केन्द्रित करते रहनां, यह भी अज्ञात मन सुबोन्मुख प्रयास का कार्य है। असहाय, निस्स-द्वाय, निराश अनुभव कराने वाली दूसरी चिन्ताओं से मन को हटाकर, साधारण शारीरिक विकारोंकी चिन्ता में जुटा देना, जिन से अपने पास से सहानु-भूति तो मिल सकती है, यह मानसिक प्रवृत्ति कई प्रकार के कब्ज़ जैसे रोगों को जन्म देती है।

#### कब्ज की चिकित्सा

श्रव कल्पना मृलक, कल्पनामय तथा स्वयं उत्पन्न की गई कब्ज़ की चिकित्सा क्या कहें? पाठकों को तो यही मानना कठिन प्रतीत होरहा होगा कि जिस रोग को दूर करने के लिये इम दिन रात चिन्ता करते हैं, प्रयत्न करते हैं, खर्च करते हैं,

उसे हम स्वयं उत्पन्न करते हैं, यह कैसे मान ले। मनोजैज्ञानिक सिद्धांतों को सममने वाले ते इस विश्लेषण सूत्र को आसानी से समभ आएँ। हम ने इसी विज्ञान के द्वारा हज़ारों रोगियों के स प्रकार काल्पनिक रोग काफूर होते देखे हैं।

कब्ज़ के लिये इमने एक उपाय सर्वोत्तम पाया। जिसने उसे अपनाया कन्ज़ से छुरकारा पा गया। उपाय त्रासान है, केवल मानने के लिये दृद्संकल होने की आवश्यकता है।

उपाय यह है कि, सदा के लिये यह अरत संकलप कर लीजिये कि कब्ज़ के लिये कभी किसी श्रीपधि का सेवन नहीं करेंगे। यह सोचना ही हो। दं जिये कि कब्ज़ भी कोई रोग होता है। शौक निवृत्ति एक सहज स्वाभाविक प्रक्रिया है। य अपने आप ही होनी चाहिये, और जैसी भी हो, वही स्वभाविक है। एक दिन नहीं, तो दूसरे तीसरे चौथे अपने आप ठीक हो जाएगी।

ऐसी कल्पनाएँ कि शीच निवृत्ति ठीक नहोगी, तो अरुचि, अजीर्ग्, शिरोवेदना, सुस्ती स्यादि अवश्य प्रकट होंगे. निर्मूल हैं। इन्हें मिध्या समसने लग जाइये । शनै: शनै; सब दूर होजाएँगी।

हम ने स्वयं गत ४० वर्षों से कभी कब्ज़ निवी रक अथवा विरेचक अपिधि का सेवन नहीं किया है, त्रौर हमें कई वार ऐसे त्रवसर भी त्राए कि किसी अनिवार्य कारण वश अथवा कार्य वश शीव निवृत्ति को २,३ दिन के लिये स्थगित करना पहा ऐसे अवसरों पर भी न कभी भूक में कमी हुई। शिर में कोई कष्ट, न तबीयत में किसी प्रकार की सुस्ती का अनुभव हुआ। अपने आप पर और हि लम्बे चिकित्साकाल में हज़ारों रोगियों पर जी हमारा अनुभव निरन्तर सत्य प्रमाणित हुन्ना वर् इस लेख में सब के कल्याण के लिये हम पाठकी की भेट करते हैं।

समिभये सोविये और अपनाइये। (संपादक)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar.

श्रीयुत

"में ग्रंग्रेज सस्त प्रान्तों ती त्रावाज प

ग्रासियों क हीय श्रथवा इमें से एव तमें स्वास्थ्य

विधियों की शिता है। उ

वित साफ विश्वन आप

तिय सम्बन गही हैं।

४०० करोड सास्थ्य के नि ल जाता। य

धाव हमें पत्थ गवहा भाग विति में लगाव

मेरी श्राशा में भी सुनी ज

विमिलेगा । विवयामेंट में ३

क वह कहना स्। जनतन्त्र

षों है कि, उन

### phil at भीषत र वि. धूलेकर मेम्बर पार्टियामेंट तथा संस्थापक आयुर्वेदिक युनिवर्सिटी ( कांसी ) के पार्लियामेंट में १२ अप्रेल के दिन दिये गये अंग्रेजी भाषण का भावार्थः—

भी श्रंग्रेजी में ही अपना वक्तःय कहूँगाः, जिससे यह अरब बात प्रान्तों तथा समस्त देशों की जनता तक कभी किसी विश्वावाज पहुँच सके। मैं अपने उत ३० करोड़ गना ही बोर गामियों की त्रोर से बोल ना चाहता हूँ, जिन्हें, है। शौक श्रीय प्रथवा शान्तीय सरकारों से स्वास्थ्य के या है। ए एमें से एक पाई भी नहीं दिया जाता। भारत-र जैसी भी 👫 सास्थ्य बजट का ६४ प्रतिशत धन विदेशी तो दूसरे विध्यों की भारत स्थित एजएट संस्था के पेट माहै। उस संस्था का नाम है "मैडिकल क नहोगी, कि आफ इरिडया'' तथा "मैडिक ल असो-ती रत्यादि भेषन त्राफ़ इण्डिया''। ये दोनों संस्थाएँ ध्या सम्भ<sup>ते</sup> शिष सम्बन्धी विषयों में सम्पूर्ण देश का शासन गरही हैं।

800 करोड़ के बजट में से तीस करोड़ जनता शिहरण के लिये, इस देश में एक पैसा भी नहीं त्राए कि विज्ञाता। यदि मांग की जाए तो रोटी की वश ग्रीच परिथर मिलते हैं। मैं देखता हूँ कि जीवन का भाग निःस्वार्थ भाव से ऋ। युर्वेद की मी हुई, है कि में लगाकर भी, मैं अग्रसर नहीं हो पाया हूँ। भी आशा थी कि स्वराज्य के बाद आयुर्वेद क्षित जाएगी श्रीर ३० करोड़ जनता को भी भिष्णां परन्तु मेरा दुर्भाग्य है कि ब्राज किया है में ३० करोड़ नर नारियों की स्रोर से का वह नहीं है कि हमें कुछ तो दिया भी बेनिताल के राज्य में किसी को यह अधिकार विकेति, उन जोगों को जो आयुर्वेद को अपनाते

हैं केवल इसी कारण से, कुछ न दिया जाए। सबको विदित है कि, पाश्चाल चिकित्सा पद्धति से केवल १४ प्रतिशत भारतवासियों को स्वास्थ्य वजट के धन का लाभ मिलता है। शेष = र प्रति-शत जनता को एक पाई भी नहीं दी जाती। श्रीर फिर भी इस सरकारी महक्मे को स्वास्थ्य विभाग कहा जाता है ऋोर इस राज्य को गणतन्त्र राज्य ! मैं पूछता हूँ कि स्वास्थ्य बजट का धन जनसंख्या के हिसाब से न्यायपूर्वक क्यों न बांटा जाय।

एलोपेथी की ही बदौलत हमारे देश में अनेक प्रकार के नए अरेर भयंकर रोग उत्पन्न होगए हैं। श्रोर एलोपैथी हमारे जीवन को खाए जारही है।

में स्वास्थ्य-मन्त्री को चैलेंज देता हूँ कि वे यह प्रमाणित करें कि उनके एलोपेथी के सैनेटोरियम एक प्रतिशत राजयदमा के रागियों को भी स्वास्थ्य प्रदान कर सकते हैं ? मैं उनकी चालाकी को समभता है। थोड़ासा भार बढ़ना दिखाकर रोगी को मुक्त कर दिया जाता है। वह शीघ ही फिर रोगाकान्त होजाता है। परन्तु भारत भर में फिर कोई सैनटोरियम उसे दांबारा नहीं स्वीकार करता। उन्हें मालूम होता है कि वह श्रव नहीं वच सकगा।

मैं अब यह बताना चाहता हूँ कि, देशी चिकित्सा पद्धतियों के लियं सरकारी मैडिकल डिपार्टमेंट कवल तिरस्कार की भावना रखता है। मिनसोडा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

मान लें। ने वाले तो मक्त जाएँगे। गियों के इस है। र्तेत्तम पाया।

ा पा गया।

**दृ**ष्मंकल्प

71

न्द्र निवी-नहीं किया वों पर जी हुआं, वह गठकों की

पादक )

यूनिवर्सिटी से एक चिकित्सा वैज्ञानिकों की पार्टी भारतवर्ष में अभी हाल में आई थी। उनके नेता लियो जी. रिगलर को मैंने लिखा था कि आप सारे भारत का अमण कर जाइये, परन्तु यहां का सरकारी मैडिकल डिपार्टमेंट आपको यह कभी नहीं बताएगा कि भारतवर्ष में आयुर्वेद भी कोई वस्तु है। हुआ भी ऐसे ही। अमेरिका पहुँचकर उन्होंने मुक्ते लिखा कि उन्हें जो सामग्री दीगई उनमें आयुर्वेदिक कालेजों का नाम भी नहीं था। परन्तु जब उन्होंने पूछा तो उनको केवल इतना बताया गया कि कुछ स्कूल हैं, जो दो वर्ष की शिक्षा देते हैं। (यह मिथ्या जानकारी उन्हें दी गई)।

हमने वह ज़माने भी देखे हैं, जब श्रायुर्वेद को विश्वान ही नहीं समभा जाता था। श्रव सिवाय इने गिने कट्टर पिन्थियों के श्रीर कोई यह बात नहीं कह सकता। श्रव तो इसे इतनी उन्नत सायन्स का दर्जा दिया जारहा है कि स्वास्थ्य-विभाग, पांच साल का डाक्टरी कोर्स करने के बाद दो साल के लिये श्रायुर्वेद की उच्च-शिन्ना देने की योजना बनाना चाहता है।

श्रव यह भी कहा जाने लगा है कि श्रायुवेंद में कुछ श्रोषधियां सचमुच उत्तम हैं। में पूछता हूँ कि क्या लोगों को यह भी मालूम है, श्रायुवेंद में कितनी श्रोषधियां श्रोर योग हैं? मेरी गिनती में तो पाँच लाख श्राचुके हैं। श्राइये बाहर किसी बागीचे में चलिये। जिधर दृष्टि डालेंगे श्रोषधि-ही-श्रोषधि नज़र श्राएँगी। यह है श्रायुवेंद।

एक श्रौर बात भी बड़े ज़ोरों से कही जारही है। श्रायुर्वेद में श्रन्वेषण होना चाहिये। लखनऊ में एक सरकारी गवेषणशाला ने पुनर्नवा को पकड़ा। इस एक बूटी पर २५ लाख रुपया खर्च होचुका है श्रौर कई वर्ष ज़रा हिसाब लगाइये,

पाँच लाख बूटियों के लिये कितना धन, कितना समय चाहिये।

मेरा कहना है कि श्रायुवेंद अर्थात् जीवा विज्ञान ही एक मात्र उणाय है। त्रायुवेंद श्रीणीय विज्ञान है। शताब्दियों के अनुभव से श्रायुवेंद ने यह सिद्धान्त संसार के सामने रखा कि मनुष तथा अन्य जीव और बनस्पति वृक्ष इत्यादि सर में तीन आवश्यक द्रव्य हैं—वात पित्त कहा। २४ गुण हैं, ६ रस हैं। और इन सिद्धानों ने आयुवेंद का सार भरा हुआ है।

में एक छोटा-सा उदाहरण देता हूँ। किनीन मलेरिया को क्यों ठीक करती है ? क्या किसीने भी कभी सोचा कि कड़वेपन के कारण ही हम में यह गुण है। इसीलिय चिरायता नीम हलाहि कड़वे रस वाली श्रीषिधयां भी मलेरिया को निक कर सकती हैं।

यदि किनीन मलेरिया के लिये चमत्कार है। तो आयुर्वेद का चमत्कार भी कम नहीं है, जो पर बताता है कि किनीन किस कारण से किस शिंक से मैलेरिया का नाश करती है।

त्रायुर्वेद यह भी बता सकता है कि सूरो माइसिन अथवा श्रोरियो माइसिन' क्यों लाम करती है। वात पित्त कफ का सुगमसिद्धान्त इन रहसी का उत्तर दे सकता है।

इसिलिये मैं ३० करोड़ देश की जनता की ब्रो से प्रार्थना करता हूँ कि, " श्री स्याम नादन सहाय:—"३६ करोड़ श्री घूलेकर:—६ करोड़ एलोपैथी के सहारे हैं। उन ३० करोड़ देशवासियों के लिये, जिन्हें की नहीं मिलता—अपील कर रहा हूँ।

योजना कमीशन योजनाएँ बनाता है। वेकारी दूर करने के लिये मेरी सम्मति है कि, देश के सार लाख प्रामों में ७ लाख वैद्य, सात लाख कम्पाँडर

व्यमें के वि अते हैं। परन्तु ह एक एम. बी ए जाती है में संसव ल्बी से प्रा विचार करें गृतिवर्सिटी. ग्रावात्रों की हरएक संस्कृत शब्द त्तोपैथी इस वेश्वरव में व ग श्रहा वा वा गया। श्रायुर्वे द गया तो यूर प्रयुवेंद एक है। हमारा भारतवर्ष की वं सकता। विवाह में व की कोई पर

(जिकुमारी

चीपड़ा कमे

बाया जाय ।

के श्रापने व

का एक ही संस्था बना

कि, जामनग

वारमा १ हि

ल्यादि क्या

शव ताब

लों नहीं

मा ता वास्यां, सात लाख लेडी डॉक्टर, मा ताब दार्यां, सात लाख लेडी डॉक्टर, बो तहीं सरकार बेठा देती । यदि १०, १० बो तहीं सरकार बेटा भी हो तो ७०,००० बन

ति हैं। वारत सरकार एक बहुत बड़ी डिस्पेन्सरी में क्ष्म, बी. बी. एस. बैठा देती है आरे बेकारी प्रवाती है।

में संसद को श्रीर संसद के द्वारा स्वास्थ्यहों से प्रार्थना करूँगा कि वे इन सब मामलों पर
हितार करें। श्रायुर्वेदिक विद्यालयों, श्रायुर्वेदिक
हितार करें। श्रायुर्वेदिक श्रिया श्रायुर्वेदिक गवेषग्य
हातां की स्थिति पर विचार करें।

हाएक के बाद जो पैथी का शब्द है, वह महत शब्द पद्धति से बना है। एलोपैथी को बोपैशी इसिलये कहते हैं कि आयुर्वेद भारतवर्ष श्राम में गया। श्राम से यूरोप में गया। श्राम श्राम बालों का था इसिलये इसे एलोपैथी नाम श्रामा।

श्रायुर्वेद प्रीस श्रथीत् यूनान में गया —वहां से णा तो यूनानी कहलाया अभिप्राय यह है कि एवंद एक पैथी या दूसरी पैथी के विरुद्ध नहीं है। हमारा तो यही कहना है कि, पत्नोपेथी से गतवर्षं की स्वास्थ्य समस्या का समाधान नहीं सकता। श्रोर कमेटी ने भी जो कुछ बताया— लेवा में रख दिया गया है। उस पर श्रमल करने नी को परवाह नहीं की जारही। मैं, आपके द्वारा, विक्रमारी अमृतकोरजी से प्रार्थना करता हूँ कि क्षेत्र कमेटी की प्रत्येक सिफारिश को अमल में वाया जाय। यह नहीं कि जब संसद में यह प्रश्न हो के आयुर्वेद के लिये क्या किया है, तो इस कार्क ही उत्तर दिया जाए कि ''मैंने जामनगर किया की है"। क्या श्राप श्राशा करते हैं क्षामनगर से श्रायुवेंद के लिये सब कुछ हो किहान, सिद्धान्त, श्रोषधि, श्रन्वेषण्-विविद्धां सब कुछ प्राप्त हो जाएगा ?

मैं संसद के सदस्यों को उत्तर प्रदेश के गवर्नर माननीय श्रीयुत के एम मुंशीजी के कुछ शब्द सुनाना चाहता हूँ।

"हम २४ दिसम्बर को आंसी पहुँचे। इस नगर में एक भन्य आयुर्वेदिक यूनिवर्सिटी है। इसे उचित सहायता दी जाए तो इस यूनिवर्सिटी के देश भर में कालेज हो सकते हैं।

यह अत्यन्त शोचनीय है कि, गत शताब्दी में सरकारी सहायता के अभाव से आयुर्वेद की उन्नति कक गई। यदि एलोपेथी के मुकाबिले में उससे दसवां हिस्सा धन भी सरकार आयुर्वेद के लिये व्यय करे, तो यह असंख्य देशवासियों की स्वास्थ्य रक्षा कर सके और आधुनिक चिकित्सा विद्यान के साथ कन्धे से कन्धा मिलाकर टकर ले सके।

शरीर से प्रारम्भ किया। यदि मैं श्रव तक इतनी शक्ति का स्वामी हूं, तो मैं समभता हूँ कि वह उन तीन चार श्रायुवैदिक श्रोषधियों की बदौलत है, जो मैं वर्षों से सेवन करता रहा हूँ।

श्रन्त में में साग्रह निवेदन करता हूँ कि ३० करोड़ जनता के हित के लिये श्रीमती राजकुमारी श्रमृतकोर जो कुछ करना चाहें, उनके मार्ग में मैडिकल कौंसल तथा मैडिकल एसोसियेशन बाधा न डालें। हमारी प्रार्थना है कि स्वास्थ्य-विभाग में एक स्वतन्त्र श्रायुर्वेद का विभाग खोल दिया जाय श्रीर उसके लिये पांच करोड़ रुपया दे दिया जाय। तद्युसार प्रतिवर्ष एक करोड़ रुपया दिया जाए। मैं विश्वास दिलाता हूं कि ये करोड़ों रुपए समुचित दिशा में ही खर्च होंगे।"

कम्पाँडर

धन, कितना

धित् जीवत वेंद श्रीषि श्रायुवेंद ने कि मनुष्य इत्यादि सब

हैं। किनीन या किसी ने या ही इस नीम इत्यादि या को ठीक

सिद्धान्तों मे

वमत्कार है। है, जो यह किस शकि

क 'स्ट्रेप्टो' लाभ करती इन रहस्यों

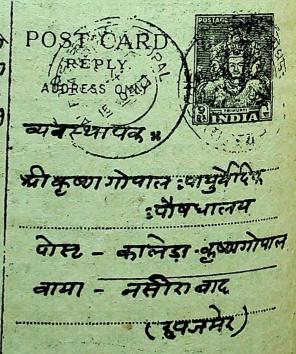
ता की ग्रोर करोड़ में हारे हैं कि

है। बेकारी

क काषुराने इदयोग ने देवत साराहेकत है माल मह बन ११ में जस्मी विकास में दरबता वाया। उसके बाद ले देवत ध्वाज्ञाके 390.90 अपने पर का बना हुआ निवन बर् वर अन्धी स्टब्न ना प्राष्ट्र थी। वै. परशु एम भी के मारक्ष है वरन् अम्मीर नियमें दी मह ध्वावहा प्या नहीं हिता. उस देतु हर ची कारमें ने एक देन माल तक करीक १० मेला ज्याक विमार्ग को देखा ते उत्ती कार्य (प्नेनेत क्रेनोप्कर प्रेंडे ज्यो वित्तास मंगाया । स्मत्यो त्त्वा मेगा वास्ती मंगाने की अपने प्यांने पद्या

ने देखते उने मुने स्थानी माहक बने नते रचारी होती है जीत मुलिया असर देलते। उस विशासिको देल्या मुने द्वा होता है। अमिर्वलंखा रो के नाते प्रत्येषके सदमापकी राजनी अन्यारे देन्त् नीराधीतिया वेसा नही राहे देली। क्या रस लक्ष्या के दल बाने बाकी एलभ उपाप है।

was after orang मया स्थिपम प्रपापरोक मेजने सुन्शी यानन्दीलील माधुर, वायुर्वेदरला हम्मेद चीक बाह्यकों की गली, जोपपुर



द्वाहिका इंगाताह ते मी द्वादिया मन्द्र मही ब माँ

मी। इसका बता के बत्त व्यापारिक भिक्रो

अनुब्जन नहान है। में रंगा व्यावरे भी

AH

है। शेश्रर विशाम भी कते हैं,

मस्म विज्ञ

साइजः

मचौं में प्रा

श्रमी तक प्र ब्रह्म में रा

श्राधार स्व है। इस ग्र

नेग्य विज्ञान

में उपोद्ध

विवेचन वि

पर्वन्त परि वह लेख क समालोचना क

ज्यापका स्वामी महक नहीं त्यीर प्यापक किया

पाल

### ज्योतिष प्रभा

मराठी साप्ताहिक साइज १०" × १४" ४ पेज । वार्षिक शुल्क ४) रूपया। प्रकाशक--ज्योतिषप्रभा कार्यालय, २०१ शुक्रवार पेठ, सोलाप्र।

यह मासिक लगभग ६ मास से प्रकाशित हो रहा है। इसमें ज्योतिष दृष्टि से वर्तमान एवं समीप क्ष्मविष्य के कार्य, व्यापार, शान्ति, अर्शान्ति आदि दर्शाने का शास्त्राधार पर प्रयत्न किया जाता है।

सामाजिक श्रीर धार्मिक विचार जागृति करने वाले व्याख्यान श्रीर लेख प्रकाशित किए अते । शेवर बाज़ार, काटन बाज़ार, सूत त्रीर कपड़ा बाज़ार, सोना चांदी त्रादि के तेज़ी मन्दी तथा क्षिम भी देते हैं। ज्यापारी समाज ग्रोर धार्मिक उन्नति चाहने वाले सज्जनों के लिए जो मराठी समभ कते हैं, उपयोगी है ।

# भस्म विज्ञान

मस विज्ञान (प्रथम द्वितीय-भाग) मूल्य प्रत्येक भाग का १०) १०), सजिल्द प्रन्थ मोटे पिटक पेपर, सारज २०" × ३०" सोलह पेजी, प्रथम भाग के पृष्ठ ३२३ द्वितीय-भाग के पृष्ठ ४१६। खुपाई सुन्दर

लेखक —स्वामी हरिशरणानन्दजी वैद्य

यकाशक — श्रायुर्वेद विज्ञान ग्रन्थमाता कार्यात्वय, श्रमृतसर।

रस भस्म विज्ञान भारतीय चिकित्सा विज्ञान का महत्वपूर्ण विषय है, इस विषय के सभी क्यों में प्रायः रसभस्मों का परिचय सूदम रूपसे मिलता है। किन्तु विशव विवेचन सह स्वतन्त्र पुस्तक भी तक प्रकाशित नहीं हुई थी। जो रस एवं अस्मों के विषय में ठोस शिक्षा दे सके। रस कमी को कार में रखकर आयुर्वेद के प्रकार ड विद्वान् आचार्य स्वामी हरिशरणानन्दजी ने अनेक रस प्रन्थों के शियार स्वरूप बहुत परिश्रम करके संकलित कर सुन्दर हिन्दी टीका सह इस पुस्तक की रचना की सि प्रत्य के प्रकाशन के लिये लेखक की मैं बधाई देता हैं।

इस यन्थ में भस्म बनाने की प्राचीन शास्त्रोक्त विधि विभिन्न प्रमाण भूत प्रन्थों से ही है फिर रत प्रन्थ में भस्म बनाने की प्राचीन शास्त्रोक विधि विभन्न नगर है हैं। इसके प्रतिरिक्त इस सम्बन्ध विकान संमत उल्लेख किया है और महत्वपूर्ण सूचनायें भी देदी हैं। इसके प्रतिरिक्त संमत विस्तृत विवा किया है और महत्वपूर्ण सूचनाये भी ददा है। रेस विकान संमत विस्तृत विवा के भीतर लेखक ने धात, उपधात, रस रतन आदि के सम्बन्ध में विकान संमत विस्तृत विवा के भीतर लेखक ने धातु, उपधातु, रस. रत्न ग्रादि क सम्बन्ध ते स्मायन शास्त्र के किया है, यह श्रनुभव लेखक को भारतीय रसशास्त्र एवं नव्य विश्वान संपन रसायन शास्त्र के कित्य हैं, यह अनुभव लेखक को भारतीय रसशास्त्र एवं नव्य विकास सर्व द्वारा दीर्घ काल कित परिश्रम हों। प्रक्रिसचन्द्राय द्वारा परस्परागत मिला। फिर काफी धन सर्व द्वारा दीर्घ काल भित परिथम करके तथा विश्लेषण करवाकर अनुभव प्राप्त किया है। इस तरह को अनुभव मिला ए बेबिक ने हैदय खोल कर पुस्तक में दे दिया है।

पुस्तक के प्रारम्भ में रस शास्त्र का इतिहास दिया है, एवं रसाचारों के नाम, परिवा तथा समय का उल्लेख भी साथ-साथ दिया है, संपूर्ण भस्मों का विस्तृत विवेचन किया है एवं साथ में हिन्दी टीका देकर श्रीर श्रपना श्रमुभव दर्शाकर पुस्तक को श्रत्यन्त उपयोगी का दिया है। यह पुस्तक फामेंसी वालों के लिये मार्गदर्शक है, एवं श्रायुर्वेद के विद्वान, सामान चिकित्सक, छात्रगण तथा सर्व साधारण श्रायुर्वेद प्रेमी सज्जनों के लिये श्रत्यन्त उपयोगी होगा। मैं हृद्य से इसका प्रचार चाहता हूँ।

## केन्सर चिकित्सा

लेखक-राजवैद्य, प्राणाचार्य, कविराज, डॉक्टर श्री प्रभाकर चट्टीपाध्याख M.A , D.Sc. श्रायुवेंद वृहस्पति। साहज २०" × ३०" सोलह पेजी पृष्ठ संख्या २७२, मोटे श्रार्ट पेपर पर चित्रों सह। मूल्य ४) रुपया। यहमूल अधिक प्रतीत होता है। प्राप्तिस्थान-राजवैद्य श्रायुवेंद भवन, १७२ बहुबाज़ार स्ट्रीट, कलकत्ता-१२।

केन्सर चिकित्सा बंगाली भाषा में लिखी हुई है। लेखक कलकत्ता आयुर्वेद कॉलेड के भृतपूर्व अध्यत्त और निखिल भारतवर्षीय आयुर्वेद विद्यापीठ के परीत्तक हैं। प्रन्थारम्भमें ६४ पृष्ठी की भूमिका है। जिसके भीतर रसौषधि विवेचन में अनुभव के अनुसार अमृत और कृष्णसंपिष की किया केन्सर की वेदना के शमनार्थ अतिशय चमत्कारी और आयुर्केद आयुर्केद की विचारणा की है। तत्पक्षत स्थाप विद्यान प्रमुत की विचारणा की है। तत्पक्षत स्थाप प्रमुत की विचारणा की है। तत्पक्षत स्थाप स्थित सहायक पुस्तकों की यादी दी है।

केन्सर चिकित्सा १६ अध्यायों में लिखी है। प्रारम्भ के प्रध्यायों में गले के केन्सर का विवेचत है। अन्तिम अध्यायों में जिह्ना, दांत, गाल, ओष्ठ, अञ्चनलिका, उदर, गर्भाग्रय, गुदनलिका और आन् संधि के केन्सर (या सार्कोमा) का विवेचन है।

पहले ४ म्रध्यायों में कएठ के केन्सर की प्रथमावस्था, द्वितीयावस्था, शेषावस्था म्रीर मित्रमा वस्था का विवेचन है। ४ वें भ्रध्याय में कएठ रोगों का वर्णन किया है। इनमें रोहिणी के लहा साहस्य होने में केन्सर को रोहिणी रोग माना है। एवं सब केन्सरों के लिये भ्रापने श्रायुवेंदीय नाम विसर्णित रक्तार्बुद श्रधिक उपयुक्त माना है।

६ वें अध्याय में केन्सर की और ७ वें अध्याय में उपद्रवों की चिकित्सा दर्शायी है। दें अध्याय में विष चिकित्सा, शस्त्र चिकित्सा, रस चिकित्सा, डीप एक्सरे और रेडियम चिकित्सा की विचार अनुभव अनुसार दर्शाया है।

कराउ केन्सर में बेदना को सर्वापेक्षा जिटन उपसर्ग दर्शाया है। इस पर ताझ पर्यटी बीर ताझ भस्म को फलपद माना है। इसरा लालास्नाय को भी दुर्जय उपसर्ग कहा है। ये सर्व विवेदी आजुभव प्रधान प्रतीत होता है। बंगाली भाषा समभनेवालों के लिये यह पुस्तक मार्गदर्शक बनी है। इस उत्तम पुस्तक लिखने के लिये लेखक धम्यवाद के पात्र हैं।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

श्वति के का बायुर्वेद की बनाव उत्तम

धानक, वै

भन्दन्ती साह्य

प्रा तिश्रोर श्र विकर्ति

न्तम सामग्रं मी श्रति उप

तार होती बादि का उत् के मकाश्चन वा, वह स

शतुमयो वि रासके स्म शिवसमाजी,

## आरोग्य दर्पण

कँमा फार्मेसी लिमिटेड, ऊँमा ( उ० गुजरात ) द्वारा प्रकाशित मासिक-पत्र । अल्य ४ आना। वार्षिक २ रुपया।

१२ वर्ष के बाद "श्रारोग्य दर्पण" का पुन: प्रकाशन हर्षप्रद है। जनता के स्वास्थ्य की क्षिके कार्य में हम अपने इस सहयोगी का स्वागत करते हैं। हमें मार्च, अप्रेल के अंक प्राप्त हुए हैं। श्रवेर की महत्ता श्रीर उपयोगिता में श्रमिट विश्वास प्रत्येक लेख से प्रकट होता है। लेखों का बार उत्तम है। ब्रीर उन में विविधता होने के कारण पाठकों के लिये रुचिप्रद भी है। कविता, पानक, वैज्ञानिक लेख, राजकीय नीति की समालोचना इत्यादि सत्र का इस में समावेश है।

### धन्वन्तरि समन्वयांक

भवति मासिक के वर्ष २८ के विशेषांक रूप से धन्वन्तरि समन्वयांक शंक १ और २। साज़ १०" × ७॥"। त्रानेक रंगीन चित्रों सह पृष्ठ संख्या ३६८। विशेषांक का मृत्य ४)। वार्षिक मूल्य था।) तीसरा श्रंक भी साथ में है, जो ६४ पृष्ठों का है। प्रकाशक-धन्वन्तरि कार्यालय विजयगढ़, श्रलीगढ़।

प्राचीन भारतीय चिकित्सा प्रणाली को जागृत व उन्नत करने के लिये धन्यन्तरि २८ वर्ष से हिशोर अप्रसर हो रहा है। इस पत्र ने आयुर्वेद सम्बन्धी पत्रकारिता के दोत्र में विशेष स्थान ण कर लिया है।

धन्वन्तरि मासिक के प्रत्येक वर्ष में २ विशेषांक निकलते हैं दोनों ही उच्च कोटि की अति-कि सामग्री निये हुये होते हैं। जो श्रायुर्वेद के विद्वान् वर्ग, छात्र गण एवं सामान्य जनता के निये में मति उपयोगी होता है।

स चिकित्सा समन्वयांक से शुद्ध आयुर्वेद और मिश्र आयुर्वेद की न्याख्या अधिक है। चिकित्सा कार्य में एलोपैथिक (या नव्य विद्वान संमत) उपकरण और श्रीषध कि का उपयोग विधेय है या निविद्ध, इस सम्बन्ध में काफी प्रकाश मिल जाता है। इस विशेषांक किशान से आयुर्वेद जगत् में अनावश्यक विवाद शुद्ध आयुर्वेद और मिश्र आयुर्वेद के सम्बन्ध गा, यह शमन होजाता है।

स विशेषांक के विशेष सम्पादक श्री पं० ताराशंकरजी श्रायुर्वेद के उचकोटि के विद्वान, अपने विकित्सक व लेखक हैं। इस विशेषांक में आपके द्वारा लिखित सुमनाञ्जलि लेख मनन करने योग्य ाति श्रीतिरक्त श्रायुर्वेद शास्त्र के उद्गट विद्वान् यादवजी त्रिकमजी श्राचार्य, प्राण जीवनजी मेहता, भारतिक श्रायुर्वेद शास्त्र के उद्गट विद्वान् यादवजी त्रिकमजी श्राचाय, नाज अति उपयोगी भारतिक श्रायुर्वेद शास्त्र के उद्गट विद्वान् यादवजी त्रिकमजी श्राचि के लेख भी अति उपयोगी भारतिक श्रायुर्वेद शास्त्र के उद्गट विद्वान् यादवजी त्रिकमजी श्राच के स्वेदी के लेख भी अति उपयोगी मित्रव रस विशेषांक से आयुर्वेद साहित्य की अधिकाधिक सेवा हो सकेगी ऐसी आशा है।

द बृहस्पति । यह मूल्य

ता-१२।

म, परिचय त्या है एवं

योगी बना

ान, सामान्य गी होगा।

कॉलेज है में ६४ पृष्ठों सर्पविष की गे श्रायुर्वेद । तत्पश्चात्

का विवेचन त्रीर जान

म्प्रिन्तिमा के लक्ष वेंदीय नाम

81 =1 कत्सा का

र्पटी और व विवेचन वनी है। श्री माननीय राज्यपाल के. एम. मुँशी का आयुवेंद के सम्बन्ध में श्राभिषा

कारी सहायता के अभाव में आयुर्वेद की प्रगति अवरुद्ध रही। यदि एलोपैथी पर किए जाने वाले व्यय का दशांश भी इस प्रणाली पर व्यय किया जाता, तो अगणित व्यक्तियों को लाभ पहुंचता और यह आधुनिक विज्ञान के समकक्ष होती। कुछ अपवादों को छोड़कर अधिकांश एलोपैथ जो नव्य भारत में शक्ति एवं प्रभाव का उपभोग कर रहे हैं, श्रेष्ठ सज्जन हैं। उन्होंने इतना ही किया है कि आयुर्वेद में अनुसन्धान की आवश्यकता पर शास्त्र-कथित उपदेश दिया है।

विदेशी धर्मोपदेशकों ने एक समय हमें असभ्य कहा । हमारे विख्यात एलोपैथों ने त्रायुर्वेद को मिथ्या चिकित्सा प्रणाली की उपाधि दी। (निष्प-च्चपात विचार किया जाय, तो विदित होगा कि ) प्रतिदिन तत्तावधि रोगियों का उपचार आयुर्वेदिक चिकित्सापद्धति से हो रहा है और उसके प्रयोगों का विचार तुलनात्मक दृष्टि से किया जाय तो मात्र श्रुव्यचिकित्सा, प्रतिरोधक उपचार श्रीर रासायनिक न्तन श्रीषधसमूह सल्कोनेमाइड, इनके श्रितिरिक्त किसी भी विदेशी एलोपैथिक श्रीषधद्रव्य से किसी भी प्रकार घटिया नहीं है।

में आयुर्वेदिक, एलोपैथिक आदि प्रणालियों से अनिभन्न हूं। किन्तु मैं एक श्रोषध सेवन करनेवाला विशेषक्ष हूँ। श्रतः मुक्ते श्रनुभव है। मैं जीवनर चार्थ प्रत्येक प्रकार की विचारणाय श्रीषध-श्रायुर्वेदिक, होमियोपैथिक और एलोपैथिक, जो यथासमय बुद्धि द्वारा संतुलन करने पर उपयुक्त प्रतीति से पन्तपातरहित लेता रहता है।

यदि तीन या चार आयुर्वेदिक श्रीषियां, जिन्हें में वर्षों से ले रहा हूं, न ली होती, तो श्रारीर की दुर्वलावस्था होने पर भी जो मेरे में यहिक खित पोठष है वह भी मैं न रख सका होता।

के एम मंशी

It is tragic that during the last century the progrees of Ayurveda should have been thwarted for want of Government support. If one tenth of the money spent on allopathy had been spent on this system, it would have provided relief for an immense number of people. It would also have caught up with modern medical science. Most of the allopaths enjoying power and influence in modern India-however, have, with few exceptions, been superior men. All that they have done is to preach a homily on the need for research in Ayurveda.

श्राय्वेंद

ाधारण को

॥ संविप्त वि

शरीर का

ला है। इस

ल् कहला

ामा का प्र

गुण का दुः

का प्रयोज

क स्वास्थ्य

ाशका।

जुण समाज

जीवित सं

The missionaries once called us uncivilised. Our distinguished allopaths dub Ayurveda quackery. Millions and millions, however, are daily being treated under the Ayurvedic system of the and apart from surgical operations, sulphonamides, its anti-biotics and prescriptions found by them in no way शेर व्याधि ः inferior to the foreign allopathic drugs स्ता है। हि I am ignorant of medical systems there and But I am an expert medicine-taker, and I ought to know. I have survived, in श्मा जीवन spite of having taken every-conceivable विहत्सा के kind of medicine-Ayurvedic, and Allopathic-with शुत्रों की Homeopathic Judicial impartiality. Starting with feeble constitution, I would not have been stitution, I would not have been stitution. been able to retain the little vigou han sair been able to retain the Hund for three or for that I possess but for three or been and Ayurvedic medicines which I have beet taking or using for years. K.M. MUNS!

36 36 36 36 36 36 36 36 36 36 36 36 36 वैद्यारन पं॰ शिवशर्मी आयुर्वेद बृहस्पति D. Sc. A. के (३६ वें अ० भा ० आयुर्वेद महासम्मेलन कोड्कल में दिये गए) ब्रध्यक्षीय भाषण के स्वास्थ्य के लिये उपयोगी महत्त्वांश:-(सम्पूर्ण भाषण स्थानाभाव के कारण नहीं दिया गया है: - सम्पादक )

श्राप्वेंद का वास्तविक स्वरूप श्रीर द्वेत्र जन-1-however, आरण को समभाने के लिए कुछ थोड़े से सूत्रों en superior गर्मित्तप्त निरीच्च ए ही पर्याप्त है।

lone is to शरीर का जीव से संयोग होना जीवन कहneed for आहै। इस जीवन का काल से संयोग होना ल कहलाता है। शरीर शरीरेन्द्रीय, मन और ed us un जा जा प्रसन्न रहना स्वास्थ्य कहलाता है। allopaths एक का दुः ख से संयोग रोग कहलाता है। आयुlions and का प्रयोजन शारीरिक, मानसिक ऋौर ऋष्याily being क सास्थ्य की रत्ता स्रोर उन्नति करना है। c system । गहे एक व्यक्ति का स्वास्थ्य हो चाहे एक नगर perations, कि का। इसका दूसरा प्रयोजन मनुष्य श्रीर ides, ोष्ट समाज की अनागत व्याधि से रचा करना n no पश् रिव्याधि उत्पन्न होने पर उसका निराकरण nic drugs आहे। चिकित्सा का प्रयोजन शरीर धातुत्र्यों systems में समता का पुनस्थापन है।

बीवित संसार दो प्रकार का है, स्थावर आर जीवन के यह दोनों महान् वर्ग त्रायुर्वेद nceivable जावन क यह दाना महान् पर गानको के विषय हैं। जहाँ शालिहोत्र संहिता प्राथमी कि प्रत्य केवल हाथी, घोड़े, गाय तथा अन्य , chic with कि की चिकित्सा का वर्णन करते हैं वहां प्रकृति के प्रमुख्य वृत्तीं और बनस्पतियां का रूपार गणि पर प्रकाश डालता है। श्री शिवतत्वरत्ना-प्रशिक्ष प्रमाश डालता है। श्रा श्राश्चर के में कि कि विकास निम्नलिखित इलोकों में ह राष्ट्र विकास निम्नालाखत रखा वर्णन के विद्योषिक प्रकृति का वर्णन

नराणामिव वृद्धाणां वातिवित्तककाः गदा। सभवन्ति यतस्तस्मा न्कुर्यात्तद्वोषनाशनम् ॥ कृशो दीर्घो लघु रूचो निद्राहीनोऽल्पचेतनः। न धत्ते फलपुष्पाणि वातप्रकृतिकस्तरः ॥ त्रातपाऽप्तहनः पाएड्रशाखाहीनो मुह्यदि। त्रकालपाक: स्याच्छाखी स तु पितात्मक: कृश:॥ सिद्धशाखादलदशाखी सम्यक् पुष्पफलोज्ज्वलः। लतापरीतगात्रस्तु कफवात्र परिमण्डलः ॥

परन्त चिकित्सा का मुख्य अधिष्ठान मनुष्य स्वयं है।

स्वास्थ्य की रचा और उन्नति दिनचर्या श्रीर ऋतुचर्या द्वारा की जाती है। जिनका पालन समुचित त्र्याहार विहार द्वारा किया जाता है। दिनचर्या के मुख्य विषय प्रातः उठना, वेगों को धारण न करना तथा नियमित रहना, दाँतों और जिह्ना को स्वच्छ रखना, नस्य-सेवन, नासा श्रीर गले की शुद्धि के लिये विभिन्न प्रकार का कवल-ग्रहण, विभिन्न प्रकार के अभ्यङ्ग और स्नान, शुद्ध वस्त्र धारण, हाथ त्रीर पांव की स्वच्छता और रचा, चौर, विषेली श्रीर हानिकर श्राहार तथा मादक वस्तु श्रों का त्याग, हित श्रौर मित श्राहार, उचित विश्राम श्रीर निद्रा, निवास स्थान की स्व-च्छता, उस प्रकार के शारीरिक साइसों का त्याप जिससे उर: चत स्रोर सन्त्रच्युति स्राद् उपद्व उत्पन्न हो जाते हैं, निवास के आस पास के स्थान

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

त्रभिप्राय the last Ayurveda r want of e tenth of

had been ould have e number ower and

aker, and vived, in

की स्वच्छता, जल की स्वच्छता, तैल उबटन श्रादि उपकरणों की स्वच्छता, कीट, मशक श्रादि का दूरीकरण इत्यादि है।

ऋत्चर्या भी एक परम उपयुक्त श्रीर मनी-रंजक विषय है जो वर्ष की द्वैमासिक षड् ऋतुओं के तापमान, श्रार्द्रता तथा अन्य जलवायु सम्बन्धी परिवर्तनों स्रोर विशेषतात्रों के त्रानुसार दिनचर्या में आवश्यक परिवर्तन करने का विधान करता है। जो व्यक्ति इन चर्यात्रों का नियमपूर्वक पालन करता है उसका शरीर ऋतुओं के परिवर्तन से होने वाली व्याधियों और महामारियों से सरिवत रहता है और बह स्वस्थ और दीर्घ जीवन प्राप्त करता है।

जनपदोध्वंसक रोगों के प्रतिकार श्रीर विनाश के लिए व्यक्तिगत श्रीर सामूहिक उपायोंका उल्लेख इस प्रयोजन से किया गया है कि व्यक्ति श्रीर समाज के स्वास्थ्य की उचित रचा की जा सके।

मानसिक व्याधि श्रीर मानसिक रोग प्रतिबन्ध का अर्थ और स्वरूप श्रायुर्वेद में वह नहीं है जो पेलोपेथी में है। आयुर्वेदिक दृष्टिकोण से मानसिक रोग का अर्थ दुष्ट विचार प्रणाली और मानसिक रोग प्रतिबन्ध का श्रर्थ मानसिक स्वच्छता की रक्षा है। यहां भी इन शब्दों का अर्थ पेलोपैधिक परिभाषा में करने में वैसी ही कठिनाई पहती है जैसी आयुर्वेद को बॉयोलोजी कहने में । ऐलोपैथी की पुस्तकों में मानसिक रोग प्रतिबन्ध का चेत्र केवल उन व्यक्तियों तक सीमित है जिनकी मान-सिक प्रगति रुक गयी है। मानसिक आचरण सम्बन्धी रोगों का निम्नलिखित लच्चण उपयुक्त अभिप्राय को स्पष्ट कर देगा। "मानसिक आचरण पीडितों का अभिपाय उन व्यक्तियों से है जिनमें मानसिक प्रगतिरोध के साथ साथ इस प्रकार की उप्र और अपराधी प्रवृत्तियां विद्यमान हैं जिनसे

दूसरे व्यक्तियों की रत्ना करने के लिए रनकी के रेख श्रीर नियन्त्रण श्रावश्यक हो जाता है। व्याधित श्राचरण का श्रर्थ श्राधुनिक विकार। केवल दुष्ट मानसिक श्रवस्थाएँ होने के कारण मा कि की कर स्वाभाविक है कि आधुनिक विज्ञान वास्तिक क्षिर श्राव सत्य त्रीर धर्म, जो जन त्रीर जनसमूह के लोग साल मानी स्रोर मोह आदि का दमन कर संसार में गांवि हिन्पूर्ण स्था श्रीर सुख के स्थापन करने में एक मात्र कारण का ह्यातों के सकते हैं, का सर्वथा विस्मरण कर दे। श्राचरक व्रम समाज शुद्धि का अर्थ आधुनिकों ने केवल साधारण मान विकारी है सिक रोग पीढ़ितों का नियन्त्रण मात्र ही समस ति सूमि ब्रे है। परन्तु आयुर्वेद में उच्च मानसिक श्रीर श्राम कित तथा तिमक आचरण का प्रयोग अनन्त वैयक्तिक की लीखित को सामृहिक विपत्तियों के विशिष्ट प्रतिबन्धक है लोके लिये स्वरूप में वर्णित किया है। यह उपदेश केवल आए हिंतीए को वेंद शास्त्र में ही मिलता है तथा अन्य प्रणानियों के किए करेंरे द्रोप से सर्वदा बाहर की बात है। वरण का

वाद वाभिन

चरक ने

"अश्यति

विभागं शरी

ख़िष्चनमनृ

मेशतभयता प

विनि प्रजा श

कः प्राणिनो

भागुर्वेद भीर उद्य म

आयुर्वेद ने रोग प्रतिबन्ध के द्वेत्र को गु विशाल बना दिया है। महामारियों के कार्यों ब वर्णन करते हुए जहां पुनर्वसु ने जल, वायु, वा श्रीर काल के दुष्ट होने को कारणत्व दिया है वा वह एक पग ( त्रीर एक बहुत बड़ा पग) औ आगे गया है जब वह कहता है कि अधर्म और जिल्लास्थमा श्रसत्कर्म भी महामारी उत्पन्न कर सकते हैं।

जनपदोध्वंसन में मनुष्य स्वयं किस प्रका महामारी के कारण बन सकते हैं यह वर्ष निम्न लिखित शब्दों में स्पष्ट किया है:-

"यदा देशनगरनिगमजनपद्पधानधर्ममु<sup>क्रा</sup> अधर्मेण प्रजा प्रवर्त्तयन्ति तदाश्रितोपाश्रिता पीर्जा पदा व्यवहारोपजीविनश्च तमधर्ममिमवर्ष्याति ततः सोऽधर्मः प्रसभं धर्ममन्तर्धते ततस्तंऽलि धर्माणो देवताभिरपि त्यज्यन्ते तथा शहाप्रमा स्यापि जनपदोध्वंसस्य श्रधर्म एव हेतु भंवि येऽतिवृद्धवाभकोधरोषमानास्ते दुवेवानवमत्य श्रात

प तनको के व्यविधानाय शस्त्रेण परहपरमिकामन्ति, जाता के व्यविधानामन्ति, परैविधिकाय्य ने " । जाता है। वत्वाभिकामित, परैवाभिकास्यते"।

क विकास मुर्क उद्धारण से यह स्पष्ट होगा कि मनुष्य के कारण पा कि की कष्ट देने वाली विपत्तियों की रोक थाम ान वास्तिक क्षित्र प्रावरण सम्बन्धी खच्छता को साधारण मृह के को। आर मानिसक रोग प्रतिबन्ध से भिन्न एक नार में सात ब्रायुर्वेद ने दिया है आयुर्वेद के त्र कारण क ब्रालों के ब्रानुसार दुष्ट मनोवृत्ति न केवल दे। आवार तम समाज के सुख और शांति पर ही आधात नाधारण मान विश्वति है परन्तु प्रकृति भी विषम बना देती है ा ही सम्मा रिभृमि श्रीर उसकी उपज ऋतुश्रों का नियमित श्रीर श्राषा विर्ति तथा वृष्टि श्रीर शीतोष्ण की स्वाभाविक यक्तिक को भी बिगाइ देती है। आधुनिक पदार्थ-तिवन्धक है ती के तिये यह श्रावश्यक नहीं की वे इस सम्पूर्ण ा केवल आएं शिक्षोण को स्वीकार करें, परन्तु यह तो सभी प्रणातियों है कार करेंगे कि इस दृष्टिकोण से जिस धार्मिक लाएका निर्देश किया गया है यह सर्वमान्य होना त्र को वहुत । बाहिए।

बाक ने लिखा है-

कारगों का

न, वाय, देश

कते हैं।

केस प्रका

इ चरक

नधर्ममुलग

श्रता वीद्य

मबर्ख्य वित

हेतु भंगी वमत्य श्रात

"अर्यित तु कृतयुगे केषांचिद्त्यादानात् साम्प-दिया है वह कानं गरीरगौरवमासीत्। सत्वानां गौरवाञ्क्रमः पग) और अधर्म औ ज्यातस्यमानस्या त्संचयः संचयात्परिग्रहः परि-पालीमः गादुर्भृतः "लोभाद्भिद्रोहः। श्रभिद्रोह-विवनमनृतवचनात् कामकोधमानद्वेषपारुष्या-वितमयतापशोकचित्तोद्वेगाद्यः प्रवृत्ताः "ततः क्षित्रज्ञा शरीराशि ही ग्रुग्पपादैः ः आकान्तानि। ष प्राणिनो हासमवापुरायुषः क्रमशः इति ।"

भागुवेंद ने मानसिक रोग प्रतिबन्ध के लिये रह मनोवृत्ति प्राप्त करने के लिये झान, स्मृति श्रीर समाधि श्रादि का सेवन रस्ते ऽन्तरि ग्रह्मप्रभा विक्रिय मार्ग बतलाया है।

### संप्रहणी रोग की सर्वोत्तम निर्भय श्रीषधि हिंगुल रसायन

यह रसायन हिंगुल को चार गुने भिलावे, घी, शहद आदि के साथ पकाकर सिद्ध किया। हुआ है। यह रसायन यक्कदु बल्य, कीटाखु नाशक, वातहर, कफनिसारक श्रीर शक्ति-वर्धक है। वातज और कफ प्रकोपज रोगों, को नष्ट करने में श्रद्धितीय है। श्राम संग्रहणी, दुर्गन्ध युक्त सफ़ेद मैले रंग के मलयुक्त जीर्ण संप्रहणी, कृमियुक्त संग्रहणी, इन सब को थोड़े ही दिनों में यह दूर करता है। संग्रहणी के हज़ारों हताश रोगियों को इस श्रीषधि ने जीवन दान दिया है।

संप्रद्या के अतिरिक्त यक्तदु वृद्धि, जीर्ण्ज्वर श्रीर संधिवात श्रादि रोग भी इस श्रीपध सेवन से थोड़े ही दिनों में दूर हो जाते हैं। इसके सेवन से पचन किया सबब बनती है मुख मएडल तेजस्वी बनता है। शरीर पुष्ट होता है और मन उत्साही बनता है।

मात्रा-ग्राधी रत्ती से श्रती तक जायफल, जावित्री, लौंग भीर सोहागे के फूले का चूर्ण ४-४ रत्ती स्रोर शहद मिलाकर दिन में २ बार प्रातः सायं लेते रहें। तक कल्प करने (केवल महे पर रहने ) पर जल्दी लाभ मिलता है।

मूल्य - ६ माशे की शीशी का १॥) ह०। पेकिंग पोस्टेज पृथक्।

कृष्ण-गोपाल धर्मार्थ श्रीषधालय कालेड़ा-कृष्ण-गोपाल (अजमेर)

# प्राणायाम का मोहनमन्त्र

इिन्नुत वस्तु को अपनी और आकषित करने की जितनी शक्ति आप में होगी, उतनी ही सफलता भी आपको मिलेगी। यह शक्ति मनुष्य शरीर के अन्दर रहने वाले विद्युन्मय सामध्ये (Personal Megnetism) के ऊपर आधार रखती है। इस अटल नियम के कारण आरोग्य-विद्वीन मनुष्यों के अन्दर प्रवल विद्युन्मय शांक कदाचित् ही दिखलाई पड़ती है। और इसी कारण वे बार बार प्रत्येक कार्य में असफल होते हैं।

मानसिक संकल्पों के साथ, ऋतुश्रों के अनुकूल, बास्तविक रीति से श्वसन-क्रिया की जावे, तो उसके सामर्थ्य से मनुष्य के अन्दर अनेक पदार्थों को आकृषित करने की शक्ति उत्पन्न हो जाती है। इस अद्वितीय और अपूर्व शक्ति के उत्पन्न हो जाने पर मनुष्य इस विश्व वेभव में से अपने लिये आव- स्यक ण्दार्थों को अधिकार पूर्वक आकृषित कर सकता है।

इस जगह श्राकर्षण का अर्थ जोहचुम्बक के समान नहीं है। क्यों कि श्रपने घर के श्रन्दर बैठकर श्वसन-किया करने से तुम्हारे पास रुपयों या मुहरों की ढेरं नहीं लग जायगी; श्रोर इस प्रकार की कल्पना करना भी उचित नहीं है। श्राकर्षण का वास्तविक श्रर्थ सिर्फ इतना ही है कि प्राणायाम के द्वारा तुम्हारे श्रम्दर एक ऐसा बल उत्पन्न हो जायगा, जिसके द्वारा तुम श्रपने आंवन-संप्राम में सदा विजयी होते रहोगे। उन्नति के प्रय में श्रागे बढ़ने के श्रनेक श्रवसर तुमको प्राप्त होते रहेंगे। श्रोर प्रयक्त के श्रन्त में तुम श्रपनी

इच्छानुसार वस्तुश्रों को श्रवश्य सम्पादित कर सकोगे। श्रास्ट्रिया श्रीर न्यूज़ीलैएड में मिलनेवाली किसी वस्तु की तुम्हें इच्छा हो, तो तुमारी श्वसन क्रिया उस वस्तु को वहाँ से श्राकवित का तुम्हारे कमरे में नहीं ला सकती है, परन्तु श्रास्ट्रिय या न्यूज़ीलैएड निवासी किसी मनुष्य से तुम्हार सम्बन्ध स्थापित होने का श्रवसर श्रा सकता है। श्रीर फिर तुम उस मनुष्य के द्वारा श्रपनी रिच्छा वस्तु को मँगवाने का प्रवन्ध कर सकते हो।

ति के वन देन के वन स्था में, प्रेर

मा क्षेत्र के विश्व

क्षेत्र शक्ति

तुष के अ

त स्रोर श

तिमाण् में

वि रहती

विजय व

एवा बेंक

विवर्ध है।

क्षे प्रभात

धार्यक व

क्षा अर्थ

वीत्रन के प

क्ष्यं गिनी

ति विकास

क जिन व

क्षी बस्तुप्

शास्यक स

वासिक चि

मनुष्य

हा प्रवाह प्र

(Channel)

र्षि स्तरन्त्रत

बाऊँगा, इस

विवाल बीच

अनुर आक

वह वाहर भे

षायं में धन

व्रह्मेच राष्ट्र

विस स

सबसे पहले मनुष्य को मनसा वाचा कर्मणा के यह चिन्तन करना चाहिए कि "विश्वव्यापी क्रियं के साथ मेरी आत्मा का अभेद सम्बन्ध है। विष्यातमारूपी सूर्य की एक किरण हूँ। अध्वा परमात्मारूप महासागर की एक लहर हूँ। इसी के में परमात्मा में और परमात्मा मेरे अन्दर लीन है। पेसा भाव हृद्य में धारण करना चाहिए। इसी बाद यह धारणा बाँधनी चाहिए कि संसार में बाद यह धारणा बाँधनी चाहिए। इस प्रकार के परमात्मारूप ही है। इस लिए उन्हें मेरे संकर्ण विन्तन करते रहने से आकर्षण शक्त बहुत शीवता चिन्तन करते रहने से आकर्षण शक्त बहुत शीवता से बढ़ती है।

संसार में प्रेम ही एक आकर्षक वल है। और सिशिलए इच्छित वस्तुओं को अपनी और आकृषि करने के पहिले मनुष्य को अखराड प्रेम सं अपी हृदय को ओत प्रोत रंग लेना चाहिए। पृथ्वी है। यह स्या चीज़ ही स्य

कं क्रमर रहते वाला प्रेम ही है। ऋरे इसी क्षेत्र से वह वस्तुमात्र को अपनी अपनी ला है भेम की शक्ति से ही रोक रखता है शु प्राने प्रन्दर रहने वाले प्रेम के हारा ही शिंको अपनी श्रोर श्राक्षित करता रहता है। अप विषय वासना स्रोर स्वार्थ वृत्ति से रहित हार विशुद्ध प्रेम के द्वारा सब वस्तुओं को अपनी म्पादित कर के ब्राक्षित करने में समर्थ हो सकता है। हुए के अन्दर प्रेम की लगन जितनी ऋधिक ह बीर शिक्तशाली होती है, उतने ही अधिक माण में उसके अन्दर वस्तुओं के आकर्षण की कि रहती है।

मिलनेवाली

तो तुम्हारी

पाकचित कर

न्तु श्राहिट्रप

पनी इन्दि

वा कर्मणा से

व्यापी क्रि

स्थ है। मैं

हैं। श्रथवा

हैं। इसी से

तीन है।

हेए। इसन

नंसार में जो

के अंशर्ग

र सब कु

रे संकल

प्रकार क

हुत शीववा

音歌

स्थाक विव

सं अपो

। पृथ्वी में

न है। व

ते हो।

वित्रय का अर्थ खूब धन का संचय करना, र से तुम्हारा सकता है। एवा वैंक में अपने नाम से खूब रुपये जमा करना ादी है, किन्तु वर्त्तमान काल के लिए, श्रीर हो प्रधात् जीवन भर के लिए, सब प्रकार की मायक वस्तुएँ प्राप्त हो जायें, बस इतना ही का प्रथं है। शरीर-रत्ता श्रीर सुस्रके लिए क पदार्थ, वस्त्र तथा घर, ये आवश्यक एरं गिनी जाती हैं। इसी प्रकार मानसिक सुख विकास के लिए, तथा श्रात्मानन्द के लिए कि वस्तुश्रों की आवश्यकता होती है, वे मी वस्तुएँ श्रावश्यक गिनी जाती हैं। ये सब माराक वस्तुएँ योग्य श्वसन-क्रिया श्रीर उपर्युक्त विसिक्त विस्तन से श्रवश्य मिलती हैं।

मनुष्य को चाहिए कि वह अपने को धन प्रवाहित करने वाली एक प्रणालिका (Mannel) समके। धन को अपने अन्दर होकर विस्तान्त्रता से बहते देना चाहिये। कसा क्या का इस भय से उस प्रवाह की रोकने वाली शिल बीच में न सही करदेनी चाहिए।

विस स्वतन्त्रता से तुम उस धन की अपने क्षाक्षित कर रहे हो, उसी स्वतन्त्रता से हे बहर भी जाने दो। तुम्हारी श्रम्तरात्मा जिस कार्य कर्ना योग्य समके, उसमें एकदम, विक्रिक्त होकर, प्रेम से खर्च करो।

### विधि:-

विजय प्रदान करने वाली श्वसन-क्रिया करने के लिए किसी एकान्त स्थान में जाना चाहिए। खुले मैदान में, चाँदनी में या आकाश दिश्वीचर हो-ऐसी जगह, पद्मासन अथवा अन्य किसी सुखासन से सीधे तनकर बैठना चाहिए। सब शारीरक अवयवों का व्यापार बन्द करके दीर्घ श्वास-प्रश्वास लो ; और साथ ही प्रथम पाँच मिनट तक ऐसी थायना करो कि ब्रह्मागुड में ब्यास परमात्मा के साथ तुम्हारा अभेद है। "मैं स्वयं सूर्य रूप हूँ। मेरे अन्दर से परमात्मा कप प्रेम की किरगों निकल कर चारों त्रोर समस्त विश्व में फैल रही हैं।"-पेसी कल्पना करो । इस कल्पना के समय इन विधि वाक्यों का मानसिक उच्चारत करो- "मैं प्रेमसक्त हूँ, स्रोर प्रेम ही ब्रह्माएड में एक महान आकर्षक बत है। प्रेम के द्वारा मैं अपनी इच्छानुसार सभी पदार्थों को सदा आकर्षित कर सकता है।" इसके बाद के पाँच मिनटों में, तुम्हारी जो कुछ इच्छायें हों, उनकी करपना का एक सुन्दर चित्र दृष्टि-पथ में कल्पित करके देखी।

यदि तुम कपड़े के ज्यापारी हो ; और तुम्हारी इच्छा है कि तुम्हारा माल खूब खपता रहे, तो पेसी कल्पना करो कि "प्राहकों के समूह के समूह प्रात:काल से सायंकाल तक तुम्हारी दुकान पर आते हैं। श्रीर बहुतसा कपड़ा खरीद से आते हैं।"

यदि तुम किसी मासिक यत्र के सम्पादक या प्रकाशक हो तो ऐसी कल्पना करो कि "प्रति दिन दो सी, चार सी पत्र ब्राहक होने के ब्रिए तुम्हारी श्रीर श्रारहे हैं।"

प्रत्येक अवस्था में यह याद रसना चाहिए कि श्रामदनी का द्वार जितना बड़ा होता जाये, सर्च का द्वार भी उतना ही विशास करते रहना चाहिए। जिस स्वतन्त्रता से तुम्हारी स्रोर सूव्य बहता हुआ चला आरहा है, उसी सतन्त्रता से निराधिती भीर दीन दु:बियों का दु:स दूर करने के बिय

तुम्हें उसका उपयोग करना चाहिए। हम कह चुके हैं कि तुम स्वयं अपने की द्रव्य वहाने वाली प्रणालिका समसो। अपने निज के लिए—अथवा परोपकार के लिए—जिन जिन कार्यों में द्रव्य खर्च करो, उन सभी में अत्यन्त प्रेम पूर्वक खर्च करो और आशीर्वाद पूर्वक धन को अपने हार्थों से वहने दो।

प्रेम के द्वारा ही जब तुमने धन को आकर्षित किया है। तब प्रेम से ही उसे बहने भी दो। ऐसी शंका कभी न लाश्रो कि अब फिर द्रव्य मिलेगा या नहीं। अथवा कल विपत्ति तो नहीं श्राजायगी। इस प्रकार के भय और शंका के विचारों से, अपने प्रेम की किरणों द्वारा बहती हुई अखएड प्रेमधारा को, खंडित करना उचित नहीं है। जो तुम्हारा अपना है, वह तुम्हारे पास आये बिना रहेगा ही नहीं। सन्मार्ग में जीवन व्यतीत करने वालों का परमात्मा सर्वदा संरत्तण करते हैं। ऐसा इद निश्चय अन्तरात्मा में धारण करो, और वृक्ष तथा पन्नी जैसी निश्चिन्तता से जीवन व्यतीत करते हैं, उसी प्रकार अद्धा पूर्वक निश्चिन्त रहकर उन्नति करते रहो। निठल्ले के समान आजसी बनकर बैठे रहना, श्रीर उन्नति के पथ में श्रागे बढ़ने वाले मनुष्यों से द्वेष रखना जीवन नहीं है। किन्तु अनेक इच्छाओं के सिहत प्रवल प्रयत करते रहने का ही नाम बास्तविक जीवन है।

उपर्युक्त संकल्पयुक्त प्राणायाम किया दस मिनट तक करना चाहिए। परन्तु यदि समय की विशेष अनुकूलता हो, तो आध घंटे तक भी की जा सकतो है। पन्द्रह मिनट सुबह और पन्द्रह मिनट शाम को कर लेने से बहुत लाभ होता है। इस किया के करने का उपयुक्त समय इस प्रकार है:—

२० जनवरी से १६ फरवरी तक। २१ मार्च से १६ अप्रेल तक। २२ मई से २१ जून तक। २२ जुलाई से २२ अगस्त तक। २३ सितम्बर से २२ अक्टूबर तक। २२ नवम्बर से २१ दिसम्बर तक।

23 数15 TR 15.200 图。

"विजय" के ऊपर मानसिक वृतियाँ का करने का कार्य यदि कठिन प्रतीत होता हो है कल्पनाशक्ति की सहायता लेना चाहिए। किसी अधंकर जङ्गज के शून्य मैदान में कोर हा त्रकेला उगा हो, और श्रपने पोष्ण के लिए, श्राह पास की ज़मीन में अपनी जड़ों को बड़े विस्तार साथ जमा ग्हा हो। बस ! इसी प्रकार अपनी हा को भी कल्पित करो। तुम्हारे श्रास-पास भी हो वृत्त के समान हवा, धूप श्रीर प्रकाश फेल ग हैं। तुम्हारी इच्छायें तुम्हारी जहें हैं, और विशे उचित र्राति से प्रेरित की जावें, तो जिस प्रकार वृचा की जड़ों के लिए पृथ्वी में श्रटूर जल मा हुआ है, उसी प्रकार तुम्हारी आवश्यकता ते। अधिक गुण और सम्पत्ति इस विश्व में भरी श्र है। वृद्ध उगने के साथ ही भारी और प्रतापी को होगया। प्रारंभ में जब वह बीज के रूप में विद्यान था, उसके सामने अपने कर्त्तव्य का कर्मत्रेत्र गु बड़े रूप में विद्यमान था। उस कर्मत्रेत्र के मेरा में उसे अनेक तीव दु:ख सहन करने पड़े। असे छोटे से श्रंकुर को श्रन्धकार पूर्ण भूमि से पा निकलना पड़ा। श्रीर सूर्य के प्रकाश का तर करते समय मिट्टी के अभेद्य पट को इटाना पर इस कार्य में उसे अपनी बहुत कुछ शिक है उपयोग करना पड़ा। फल की प्राप्ति ऐसे। साहस पूर्ण कार्यों से होती है। इसिंतर तुर्ग अपने समस्त संशयों को दूर फेंक देना चाहिए।

ग्रामार

रपयोग भ

वीवध क

ों सर्वत्र ह

बास्या वे

ता से इसे

ता से श्र

पारतंत्र व

गाइम भी

अनार

ासके वृत्त

वंह के पह

ति हरे इ

ग्रेभायमान

अनार

[सरी नारी

फल नहीं होटे तथा

मीतर दाने

वि हुवे

वेष्यं सह

ल में कोई

गुणधा

मनार प्या

पावन शुध

प्रारम्भ में तुम्हें तत्काल ही अपनी लि फलीभूत होती हुई नहीं दिखाई पड़ेगी। हणी छोटे से बीज की विपत्तियों का समरण कर, प्री विजय रूपी सूर्य का प्रकाश सिर पर है-की हुई अद्धा रखकर तुम्हें भी उसीके समान अग्रकी में प्रयक्त करते रहना चाहिए। प्रत्येक ध्वास के सम में प्रयक्त करते रहना चाहिए। प्रत्येक ध्वास के सम

(शेष पृष्ठ ४६३ पर देखी)

WESSERFERRE अनार

ब्रमार एक प्रकार का फल है। जिसका एयोग भारतवर्ष में सर्वत्र ही खाने के ऊप में व क्षेष्य इर में किया जाता है। यह प्रायः भारतवर्ष सिंत्र ही पाया जाता है। डाक्टर एवं वैद्य लोग बाय के लिये दितकर मानकर रोगी को प्रथ श्व में भरी।। एसे सि खाने को दिया करते हैं। घरेलू ऋषिध ए से अनार के फल फूल और छाल का उपयोग गातवर्ष में सर्वत्र हो रहा है। इसे संस्कृत में गार्म भी कहते हैं।

> मनार का वृक्त मध्यम आकार का होता है। कि वृत्त सभी स्थानों में मिलते हैं; किन्तु उत्तर हिते पहाड़ों में तथा काबुल में अधिक होते हैं, हिरो और तमने तमने होते हैं, फूल अत्यन्त ग्रीमायमान सिन्द्रिया रंग के होते हैं।

मनार की दो जाति होती हैं एक नर झौर लि नारी। नर में फूल बहुत बड़ा आता है और की नहीं लगते हैं, नारी जाति के अनार में फूल की तथा फल गोल और बड़े लगते हैं। फल के भीतर दाने मिण्यों के समान और लाल कान्ति के होते हैं, वह मधुर, खट्टा मधुर श्रीर कि इसे प्रकार तीन प्रकार के होते हैं। मिं कीई लाल और कोई लाल श्वेत होता है।

प्रथमें सामान्यतः मधुर और मधुराम्ल कार व्यास को शान्त करता है और दीपन-का शान्त करता है — कि अपवर्षक, रुचिकर, दृदय पोष्टिक है— प्रवादाक, ठांचकर, हृद्य पाउ कि प्रवादा कि प्रवादा प्राप्त के प्रवादा प्रवादा कि प्रवादा श्रतिसार, पेचिश, कास, रक्तमाव, नेत्रदाह, हाती में दाह ब्याकुलता आदि को दूर करता है। जबर पीड़ित रोगियों के लिये यह पथ्य है।

उपयोग-मीठा अनार त्रिदोषनाशक, तृति-दायक, वीर्यवर्द्धक है, इसका घरेलू उपयोग उष्णता शमन, बल वर्द्धक श्रीर मानसिक प्रसन्नता के लिये श्रिधिक होता है। खट्टे-मीठे श्रनार का उपयोग अग्रिमांच, अपचन, अरुचि, उबाक, अतिसार आदि रोगों को दूर करके स्वास्थ्य की उन्नति के निये होता रहता है। सहे अनार दानों का उपयोग, शांक, चटनी आदि को रुचिकर बनाने, पचन कराने आम और कफ की उत्पत्ति को रोकने के बिये होता है। एवं वात शमनार्थ भी गील झोपधि कप से व्यवहार होता है।

गर्मी के दिनों में मस्तिष्क को शान्त रखने, श्रांखों की जलन श्रीर घूप में घूमने से उत्पन्न बेचैनी को दूर करने के लिये मीठे और खहू श्रनार के रस का शर्वत बनाकर उपयोग में किया जाता है। मीठे अनार के रस से बने शर्वत से मस्तिक को शान्ति और हृद्यपौष्टिक गुण अधिक मिलता है और खट्टे मीठे अनार के रस का शर्वत वेचैनी दूर करने में श्रधिक दितावह होता है। सगर्भा की वमन पर थोड़ा थोड़ा खट्टे मीडे अनार का रस या अनार शर्वत का सेवन कराते रहने से वमन शान्त हो जाती है और सीग्रता नहीं साती।

मोती जरा, श्राम ज्वर, मेदोवृद्धि, कफ प्रकोप, उदर इमि, संप्रहणी, अविसार, प्रवाहिका, अर्थ,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

वृत्तियाँ एका होता हो, ते चाहिए। अ न में कोई वृह के लिए, आह बड़े विस्तार र श्रपनी हरा -पास भी उसी

ताश फैस गा हैं। और विशे जिस प्रकार दूर जन भा श्यकता से श र प्रतापी नही प में विद्यमा कर्मचेत्र गुर तेत्र के मेदान ने पड़े। उसके मि से गहर

श्य का दशंग हटाना पड़ा व शकि ब ाप्ति ऐसे है सलिए वृष्

चाहिए। प्रपनी इन्स गी। तथापि ण कर, औ

ट हे-वेल न अग्धका गस के सम

वित होना

हुपा रोग, रक्तिक, यक्तत् बृद्धि, लू लगना, रक्त विकार, दाह, मलावरोध, उदावर्त, वमन, दंत रोग, कास. त्रय श्रादि रोगों में यह पश्य रूप से दिया जाता है। एवं इन रोगों की दढ़ हुई अवस्था में अब अञ्ज बन्द करके फलों पर रखा जाता है, तब अनार की योजना शोधन, शमन और शक्ति वर्द्धक हर से होती है।

चक्कर आना, आंखों में चका चौंध होना शिर दर्दे, घूप सहन न होना चुधा न लगना पेट भारी मालूम पड़ना, थोड़ा चलने पर थक जाना, इनमें मधुर अनार अत्यन्त लाभदायक है। प्रवाहिका, श्रतिसार, खर विकृति, शक्ति श्रीणता, दाह, उदर कृमि, तृषा वृद्धि, खरभङ्ग, कास, रक्तातिसार श्रीर सगर्भा की निबंबता इन में मधुराम्ल अनार पथ्य इप से अमृत के समान लाभ दर्शाती है।

- (१) पित्त जन्य विकारों पर-खड़े में ठे अनार का रसं २० तोले में खीलों का सत्त रा। तोले और मिथ्री २॥ तोले मिलाकर पिला देवें। यह पेथं मस्तिष्क को शान्त बनाता है, शारीरिक उम्पता को दूर करता है स्रोर ज्वर शमन में भी सहायता पहुँचाता है।
- (२) त्रतिसार, प्रवाहिका पर प्रनार के फल की छाल ४ तीले, त्रातीस ७॥ मारो, जल ४० तोला सब की मिलाकर १४ मिनट तक उवालें। फिर डंडा होने पर छान लेवें। इसमें से शा से र तोले तक दिन में ३ घार देवें। यह नये पेचिश, मये अतिसार एवं आमातिसार को दूर करता है तथा अन्त्र को सबल बनाता है।
- (ह) कृमिरोग अनार के मूल की ताजी खात र तीना के छोटे छोटे दकड़े, पलास के बीज का चर्ण ६ माशे, बाय बिहुंग १ तोला और जल १०० तोला लें। सब को मिलाकर लगभग १॥ घंटे तक ( आधा जल रहे तब तक ) उबालें। फिर

शीतल होने पर छान लेवें। ४-४ तोले आध आध घंडे पर दिन में ४ बार देवें इस से उदर में विपरे हुए फीते सहश किंम, गोल केंचवे सहग की श्रीर धान के श्रंकुर समान मुड़े हुये होटे हिम, हे सब दूर होते हैं। यह प्रयोग छोटे श्रीर बहे सभी मनुष्यों के लिये हितकर है। इस कषाय से अ चिपटे हमि स्थान च्युत हो जाते हैं, तब देवें होती है। फिर कृमि स्थिर न हों, इसके पहले एरगड तेल का जुलाव देकर उसे ( कृपि मुख को) निकाल देना चाहिये।

शुक्त कास पर—श्रनार के फल की बात है माशा को महीन पीस कपड़ छान करके र रही कपूर मिलाकर दिन में २ बार पानी से की है भयहर त्रास दायक शुष्क कास भी दर हो जताहै। at at at at at at at at

### समाचार

N:- 8

मेरी भ्राः

कि कमज़े

मी सगता

गताम कर

मः मेरी शा

गाप बताने

त्तर:-

तं, प्याज्ञ, है। सादा

विवारण भोज

वेटे प्रम

तिक मिश्री

सार्वजनिक संस्थात्रों, गीशानात्रों और गोरचा के कार्यकर्तात्रों को इस समावार है प्रसन्नता होगी कि गोरच्य मासिक पत्र रामगार बनारस के लिये प्राप्त १०,०००) ह० के प्रचार की से सार्वजनिक संस्थाओं को सहायता देकर गीरवी के क्रान्तिकारी स्मान्दोलन को सफल बनाने के लिए तक्ष समर प्रधारोज्य र एक योजना बनाई गई है। श्रतः सार्वजिति संस्थाओं के उत्साही कार्यकर्ताओं एवं अधिक वाको लाभ रियों से निवेदन है कि यदि वे अपनी र संरगानी कि पुनः मा की उन्नति के लिए धन की सहायता चाहते होते 181-5 · इसके लिये आवेदन पत्र भेजें। और गोरहा पचार कार्य में पूर्ण रूप से सहयोग हैं। पत्र संग विषे, जो व दकों से यह प्रार्थना है कि इस समाचार को गा था बे सफे अपने पत्रों में स्थान देकर गोरचा के कार्य है हिंदी होनों म राय पर श्रयसर करने की कृपा करें। भारेक हान

ह्यबस्य एक महेशदत गर्म



गी अवस्था २२ वर्ष की है। मेरी शारीरिक

कि कमज़ोर है। कोई भी काम करने में मन

गंबाता है। सुस्ती अपती है। जब कोई श्रम

गता करता हूँ तो दिन भर चकर त्राते हैं।

मंभी शारी।रक शक्ति मज़बूत हो, ऐसा कोई

तर-त्राप गरम-गरम चाय, गरम मसाले,

म पाज, बहसन, उसेजक वस्तु खाना छोड़

सादा (अनुत्तेजक मसाला रहित सागः) व

भाग भोजन लेवें। प्रातः शोच से निवृत्त होने

हिंद समय गुद्ध हवा में टहलें ख्रीर पुन: गाय

प्यापेण दूध मिश्री मिलाकर सुबह लेवें उससे

लाभ होगा श्रीर खोई हुई शारीरिक

भेषुक के पैर पर मारस्भ में २ सफेद दांग

के जो वहुत छोटे थे। हमने कोई ध्यान नहीं

मा बताने की कुण करें।

कि पुनः प्राप्त होगी ।

स्तम्भ सम्पाद्क— रघुवीरप्रसाद त्रिवेदी आयुर्वेदाचार्य पो० पुरदिलनगर ( ऋलीगढ़ )

सुचना-सभी प्रश्न पुरदिल नगर के पते पर पूछने चाहियें।

रके १ रची M:- 8

से देने से

की छात १

हो जाता है।

- M. M.

तात्री और समाचार से

त्र रामनगर ाचार फएड

कर गोरबा

नाने के बिए

सार्वजिति

ं अधिका

र संस्थाश्री

गहते हो वो

गोरहा

पत्र संग

को बक्रे

कार्य हो

यापक

र शमा

कार्य कार था। हमन कार किसी के दिना धीरे-धीरे बढ़ते गये। यहां कि होती पैरों पर ८-१० दाग हो गये और भाषि पर भी होते लगे हैं इसके लिये ६ मास कि शहरों व वैद्यों का इलाज करवा रहा हूँ हिंदिया व वैद्यों का इलाज करका अपने हों, इससे में बहुत चिन्तित एवं

परेशान हूँ श्रत: कृपया मेरा पुत्र स्वस्थ हो जाय ऐसा उपचार बताने की कृपा करें।

उत्तर: - श्रापके पुत्र के श्वेत कुष्ठ श्विष (Leucoderma) नामक बीमारी है। यह धीरे २ समय से ठीक होती है। इसमें पथ्य में रहना आव-श्यक है। अतः आप अपने पुत्र को नमक, तैल, मिर्च, मसाला अधिक न देवें । कब्ज न हो, यह हस्य रखें। श्रीषध रूप से त्रिफला फाएट सुबह देते रहें, अथवा शास्त्रीय श्रीषधियां हरतालरसायन, श्रारीग्य वर्द्धिनी, लोह भसा देवें। इन श्रोषधियों को निरन्तर २-३ मास तक लेने से कई रोगी इस भयानक रोग से मुक्त हो गये हैं इसमें आप अधिक चिन्ता से व्यप्र न हों। सन्तोष रखें आपका पुत्र उपरोक्त उपचार से स्वस्थ हो जायेगा।

प्रश्न:--३

मेरी शादी हुये ४ साल हुये हैं। मेरी धर्मपत्नी लगभग ३॥ साल से प्रदर रोग से पीड़ित हैं। शर्म व संकोच के कारण अपने माता पिता को इस दृष्ट रोग के विषयमें इसने नहीं बताया। मेरे सम्पर्क में आये अभी इसे म-१० महीने ही हुये हैं और कुछ ही काल पूर्व में इस रोग से अवगत हो सका है। उसका शरीर कमज़ीर है। शिर दर्व होता रहता है। कभी कभी मन में बेचैनी भी हो जाती है, स-

भाव में चिड़चिड़ापन है। मासिक धर्म के समय कमर में द्दं हो जाता है। श्रतः कृपया ऐसा उपचार बताने की कृपा करें जिससे मेरी धर्मपत्नी श्रपने स्रोये हुये स्वास्थ्य को पुनः प्राप्त करे।

उत्तर:—श्रापके पत्र से विदित होता है कि भापकी धर्मपत्नी के प्रदर रोग है। इस भयानक रोग से जो क्रियां प्रसित होती हों, उनका स्वभाव निराता ही हो जाता है। उनकी शारीरिक शिक हास होती रहती है इससे श्रनेक प्रकार के भिन्न-भिन्न उपद्रव भी हो जाते हैं।

आप अपनी पत्नी को १ तोला आंवले को पीस कपड़ छानकर चूर्ण बना रात्रि में चीनी मिट्टी के बर्तन में या काच के बर्तन में भिगो देवें। सुबह अच्छी तरह हिलाकर छानकर थोड़ी मिश्री मिलाकर पिलावें।

भोजन में गरम पदार्थ आचार, इमली, अम-चूर, मिर्च, तेल, गरम मसाला, तले हुये पदार्थ, अतिगुरु पदार्थ, विष्टम्भी पदार्थ नहीं देवें। शक्ति से स्यादा परिश्रम करने से बचावें।

प्रशः-४

मुक्ते मई मास में कारण वश कुछ खाये पीये विना खानी पेट पहाड़ पर चढ़ना पड़ा। गरमी बहुत ज्यादा थी। रास्ते में पानी काफी पीना पड़ा, जिससे उदर में बाई श्रोर एक गांठ-सी हो गई। पेट भारी रहने लगा, हाथ पैर की सन्धियों में द्र्रं होने लगा श्रोर कब्ज़ भी बढ़ता ही रहा। मैंने बहुत-सी श्रोबधियां करवाई, पर लाभ श्रभी तक नहीं हुआ। श्रापका नाम सुनकर सेवा में निवेदन किया है। हुएया श्राप इसके लिये उपचार लिखें।

उत्तर:—आपकी बीमारी का मूल कारण पहाड़ पर चढ़ने के समय परिश्रम और तेज़ वायु का आगात है। इसके लिये आपको गुनगुने जल से स्तान और उसके पहले तेल की मालिश करनी चाहिये थी, परन्तु आप नहीं कर सके, परिणाम में सिन्धयों में दर्द और वायु उत्पन्न हो गां। गाः इस मूल हेतु को दूर करने के लिये आपको कि मित रोज़ सुबह तेल की मालिश करानी चारिये सामान्यतः नारायण तेल उत्तम हैं; किन्तु मीक ऋतु आ रही है और आपका देश अति उत्ता है। इस हेतु से नारियल तेल की मालिश चल सकती है। विना तेल मर्दन आप स्नान न करें। मोजन हे तेज खटाई (इमली, अमचूर आदि) न बार्य, होटी हरड़ को एरएडतेल में लगा सेककर, भोजन के बार ४-६ का लेवें इससे उद्द वायु उत्पन्न नहीं होगी।

के एवं बार

क्षा श्रंग

त जाता है

म्स प्रधव

ही सन्यत

ब्रा जायगी

M:-19

मेरे २

शंसते-स्रांस

वान है। व

जती है, जि

सता है।

हपा करें।

उत्तर:-

है। उसके

गंसी दुवार

मी नहीं हो।

तमाखू

कर मिट्टी

ग जपर ह

वर्षे। फिर

हि कपड़ ह

ं रेबार देते

के पान इत

म राजकः

निमं २ व

वायमी।

तेती स्वस्थ

17:-C

वि दुष्टो

म में।

हो पहुँच

मेरी श्र

मेरी अवस्था ४० साल की है। मैं बचन हे ही सिगरेट बीड़ी बहुत पीता हूँ। बहुत कोशिए करने पर भी उसे न छोड़ सका हूँ इसके व्यसन हे में अधिक दुःखी हूँ। मेरा शरीर भी रूश हो गण है। स्वधा बरावर नहीं लगती है। रात्रि को लिए भी कम मिलती है। अतः रूपया इसको हो हो के लिए कोई उपचार बतावें।

उत्तर:—आप बीड़ी धीरे २ कम करने की चेष्टा करें। एक दम छोड़ने से तो आपको यहत समय के व्यसनी होने से आस होगा। मनोवल यदि हर एखा गया, तो आप इस खुरी लत पर विजय मार कर सकेंगे। बीड़ी की जब इच्छा हो किसी कर में (बाचन आदि में) मन को लगाने का प्रक करें। इस तरह मन पर कावू करें। यदि किर में आपकी इच्छा पूर्ण न हो तो सेकी हुई थोड़ी अम आपकी इच्छा पूर्ण न हो तो सेकी हुई थोड़ी अम वायन के दाने मुँह में रखें। इससे आप कुछ सम बीड़ी की बुरी आदत से मुक्त हो आयेंगे।

प्रभः—६

श्राजकल जब मैं दाहिने पसवाड़े सोता है।
दाहिना पसवाड़ा सुन सा हो जाता है। ब्रोर गी
वायें पसवाड़े सोता हूँ तो बायाँ पसवाड़ा भी का
सा हो जाता है। भूख कम लगती है। काम का
में मन नहीं लगता है। कृपया देसा
वतावें जिससे मैं इस रोग से खुटकारा पाईँ।
वतावें जिससे मैं इस रोग से खुटकारा पाईँ।

गई। शत ापको निय नी चाहिये। किन्तु प्रीप ते उम्म है। चल सकती । भोजन है खायँ, छोटी ोजन के बाद

बचपन से त कोशिश के व्यसन से रुश हो गया व को निद्रा हो छोड़ने के

हीं होगी।

करने की बहुत समय ल यदि हर विजय प्राप्त किसी कार्य का प्रवत दि फिर भी थोड़ी आ कुछ सम्ब ते।

नोता हैं, हो और वरि हा भी स्व काम करो ता उपवार गावू ।

इतर:-श्रापके शरीर में रक्त की कमी हुई लंबातनाहियाँ शिथिल हुई हैं, इस हेतु से भिक्षा पर अधिक द्वाव आता है वह शून्य व बाता है, अतः तैल मालिश करें तथा लोह म प्रथवा मराहूर भसा का सेवन करने से शने:-ही प्रता दूर हो जायेगी आँर श्रारीर में शक्ति बा जायगी।

图:-9

मेरे ? साल के लड़के को काली खांसी है ! बंसते बांसते वमन हो जाती है। वश्चा बहुत परे-👊 है। कभी खाते खाते भी खांसी चलने लग की है, जिससे खाया हुआ अन्न बाहर निकल वाहै। त्रतः कोई सरल उपचार बताने की ह्या करें।

गतः- लांसी चलते चलते बन्द हो जाती । उसके १० मिनट बाद खाने को देवें जिससे क्षी दुशरा इतनी जल्दी नहीं चलेगी श्रोर वमन गेनहीं होगा।

माल् के १ तोला डएठलों को साफ कर लें। मिही के वर्तन में रखकर जलावें। निर्धूम होने क्रिपर ढक्कन लगा देवें। जिससे कोयले हो किर सैंधानमक १ तोला मिलावें। दोनों को हिकपड़ छानकर लेवें। उसमें से १-१ रसी दिन रिवार देते रहें। श्रमुपान रूप से नागरवेल के कियान रतायची छिलका सहित साथ में मिला म रातकर पीसें। उसे छान जल को गुनगुनाकर तमं २ वार पितावें । ४-७ दिन में खांसी मिट स्तर्मे काली खांसी से पीड़ित अनेक जी सहय हुये हैं।

17:-C

मेरी अवस्था २० वर्ष की है। लगभग ६ वर्ष कि दुर्ग की संगति से इस्त मैथुन की आदत भू मां। जिससे में निपट नपुंसक की दशा हो पहुँच गया है। शरीर में अस्थि मात्र रह गई। श्राँखें अन्दर धंस गई श्रांखों के सामने श्रंधिः यारी त्राती है। मस्तिष्क के बाल बद्दत संख्या में अड़ रहे हैं। सिर दर्द बना रहता है। कमर एवं पैरों में दर्द होता है। दस्त साफ नहीं ऋाता है व उदर से सफेद कीड़े निकलते हैं। भूख नहीं लगती है। उदर में दर्द होता है निद्रा अञ्जी तरह नहीं त्राती है। स्वभाव में चिड्चिड्रापन होता जा रहा है। अतः आपसे निवेदन है कि मुक्ते वही सौन्द्र्य, कान्ति, उत्साह प्राप्त हो जिसके लिये मुफे कोई योग्य उपचार बतावे।

उत्तर: - इस्त-मैथुन की आदत बन्द करें। अन्यथा आपकी शारीरिक व मानसिक शक्तियों का हास हो जायगा। मेरी सलाह आपके लिये यह है कि अनुत्तेजक श्राहार (तैल, मिर्च, श्राचार श्रमचूर, प्याज, लहसुन श्रादि ) मसाले रहित भोजन करें। चाय काफी लेते हों तो वह भी बन्द करें। बीड़ी, सिगरेट, भांग, गांजा का व्यसन हो तो वह हटावें। धारोष्ण दूध का सुबह शाम सेवन करें। गोखरू, श्रांवला, नीम-गिलोय, इन तीनों को सम भाग लें चूर्ण बना धारोष्ण दूध के साथ अथवा गरम करके ठएडे किये हुए दूध के साथ लेते रहें। ४-८ मास तक लेते रहें।

प्रश्न:—६

मुक्ते ७- द साल से कब्ज़ रहता है। महीने में कई बार जुलाब लेता हूँ। फिर भी उदर साफ नहीं होता है। श्रपान वायु बहुत दुर्गन्ध लिये हुये निकलती है। क्रपया योग्य उपचार बताने की कृपा करें।

श्राप तली हुई भारी ऋधिक घृत तैल से संयुक्त खाद्य श्रादि वस्तुएँ भोजन में न लेवें। इलके सुपा-च्य पदार्थ, जिनका मैदे में ही पचन हो। जैसे दूध मोसम्बी, त्रानार, त्रालू पालक की सिब्जयां ऋदि हरी सिंद्जियां भर पेट खावें। दोपहर को मोजन कर लेने पर मट्टा लेते रहें। श्रीषधि रूप से बादाम तेल अथवा त्रिफला चूर्ण लेवें इससे आपकी आँतें सबल होगों और आप स्वस्थ हो जायेंगे।

प्रश्न:--१०

एक रोगी की श्रवस्था करीब ४० वर्ष की हैं।
वह प-१० मास से सफेद श्राम से पीड़ित है।
नित्य पाखाना जाते समय सफेद श्राम गिरती है।
कभी संयोग से लाल भी कुछ महीना पहले
४-७ दिन तक लगाता पतला दस्त भी नित्य
४-७ वार श्राम के साथ हो चुका है। शरीर दुर्बल
बहुत हो गया है। केवल श्रस्थियां ही दीख पड़ती
हैं। भूख की कमी है। श्रव श्राप क्रपया विचारकर लिखें कि इनका क्या उपचार किया जाय।

उत्तर-त्रापके ग्राम ग्रहणी हो सकती है।

त्रापको कुछ समय के लिये अन्न को होहन पड़ेगा। हरी सिन्जियां, दूध, त्राम का सम मोसम्बी पर ही रहना पड़ेगा। मीठे त्राम का स दूध मिलाकर भी ले सकेंगे। श्रोर श्रोपधियां दीपत पाचन अन्त्र को शक्ति दें ऐसी लेवें।

बेलगिरी, धनियां, सौंठ, पोदीना, नेत्र वाला नागरमोथा श्रोर सौंफ, समान भाग में मिलाकर रात को भिगो देवें। प्रात: मसल छान लेवें। योही मिश्री मिलाकर पीवें। शास्त्रोक्त श्रोषधियों में स पर्यटी, प्राग्यदापर्यटी, नृपति बल्लभ श्रादि लाम कारी रहेंगे।

रामगोपाल पुरोति

# अ। युर्नेदिक फार्मेसियों और वैद्यबन्धुओं के लिये आदर्श आयुर्वेदिक एवं युनानी श्रीषियाँ, (काष्टोषि, खनिज और प्राणिज द्रव्य)

अम्बर, शुद्ध पवित्र केशर, नेपाली कस्त्री, गोलोचन, सुवर्ण वर्क, रीप्यवर्क, सुक्ती, माणिक्य, पन्ना, नीलम, पारद, खर्पर, मुक्ताशुक्ति, प्रवाल, शंख, कपर्दिका, आँवला सारगंधक कान्तलोह, सुवर्णमाचिक, शुद्ध शिलाजीत, अष्टवर्ग, वांकेरी, सोमकल्प, सर्पगन्धा, गुग्गुढ इत्यादि हर प्रकार की काष्टीपिधयाँ, खनिज और प्राणिज द्रव्य थोक भाव पर दिये जाते हैं।

भारत के सब प्रान्तों में और विदेशों में रेल, स्टीमर और पोस्ट द्वारा माल भेज जाता है। २० वर्ष से पूर्ण सच्चाई से फार्मेसियों और वैद्य बन्धुओं की सेवा करते रहे हैं। बाहर के आईरों पर पूरा-पूरा लच्य दिया जाता है, विस्तृतविवरणार्थ पत्र-व्यवहार करें। भावों के निर्णयार्थ हमारा छपा हुआ साप्ताहिक रिपोर्ट मंगवाने की कृपा करें।

तार का पता-"श्रायुर्वेद" फोन नं० ३१७६६. जादवजी लल्लू भाई एण्ड कम्पनी। २४५ कालबादेवी रोड, बम्बई-२,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

संस्कृत सर्ग रसानि क्रेग गया क्रेथ होता इवीज (ड

बाला), ऋष्ट

हो सके ),

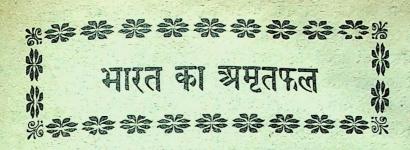
तुर्व (गोल भीडा खट्टा हिन्दी है। मैथली कि', गुज

से शिवे व श्राङ्गत है। फारस

नाम से पुव श्रमक श्रव इसकी

साम रखत वहीं पढ़ती व्योग में या ऊसर

मिर् पेड़ हैं नाते हैं इ हो जाते में आवान में,



संस्कृत भाषा में विशेषतः इसका गुगा स्वरूप, क्षांसादि हापिक संज्ञात्रों से ही नामकरण क्या गया है। इन नामों से इस फलका सर्वदा के होता रहेगा। यथा दढ़ बीज (कड़े बीज वाला) ह्वीज (अधि बीज वाला) मांसल ( ऋधिक गूदा ाता।, त्रपृथक्त्वच: (जिसका छिलका अलग नहीं ोसके), मृदुल कोमल) पीत (पीले रङ्ग वाला), लं(गोल) तुवर (कसैले खाद वाला), मधुराम्ल (मीठा खट्टा) आदि ।

हिन्दी में यह विशेषतः श्रमकृद् नाम से विख्यात िमैथली में लताम, बङ्गाली में प्यारा, मराठी में ति, गुजराती और सिंधी में जामफल, तेलङ्गी में गमंह, दावड़ी में कोइया और कर्नाटकदेशवाले से शिवे कहते हैं।

श्राहल भाषा में इसे डुग्वावेट, ग्वावारेड, लैटिन विडियम, पोमीफर्म, पाएरसको सुनीस कहते है। फारस वाले अमरूत और अरब वाले कमशरी गम से पुकारते हैं।

आकद का फल इतना लोक प्रिय है कि भव सिकी उपज बागवानी में श्रापनी एक श्रालग साम रखती है। इसके लिए ऊसर ज़मीन अनुकूल वहती, ऊंची (भीठ) या घर के निकट की क्ष्मीन में इसके पेड़ जल्दी पनपते हैं। द्वार प्रधान में जिसर जमीन में इसका विकास क्कजाता है। कि वहा हुआ भी तो उसमें फल छोटे २ काते हैं और गृदे के स्थान पर बीज ही अधिक हो जाते हैं। इस लिए इसे लोग अपने घरके भागत में, घरके निकट की बाड़ी में या बागों में

जहां की ज़मीन (भीठके) मुकाबले की ही होती है, लगाते हैं। इसका पेड़ मभील कदका होता है। इसकी जड़ें ज़र्म न के अन्दर अधिक द्र तक नहीं पहुँच पातीं इसिंतए भी इसके तिए भीठ की ज़मीन अनुकूल होती है। खेतकी ऐसी ज़मीन जो अधिक नीची हो अमरूद की फसल को बिगाइ देती है। क्योंकि वहां हरसाल बारिश के दिनों में एक शर नदी-नालों का पानी आकर निकल जाता है और अमरूद की जड़ की मिट्टीको बहा कर ले जाता है। मिट्टी के वह जाने से श्रमकद की जड़ें ज़मीन छोड़ देती हैं। श्रीर पेड़ गिरजाता है या टेढ़ा हो जाता है। इसके अतिरिक्त आम के पेड़ की भान्ति अमरूद्का पेड़ अधिक दिनों तक बारिश के पानी में रहना बरदाश्त नहीं करता। अधिक पानी के कारण भी अमरूद का पेड़ सुखते लगता है। इसलिए अमरूद की बागवानी के लिए हमेशा अंची श्रीर कुछ कड़ी मिट्टी वाली ज़मीन का चुनाव करना चाहिए।

बीजों से जो खयं पेड़ उग आते हैं उसके फल छोटे बीज अधिक और गृदा कम होता है. इसलिए बागों में हमेशा ही श्रमकद की श्रच्छे दर्जे की कलमें लगानी चाहिये।

कलमी पेड़ का फल बहुत ही बड़ा कम बीज, अधिक गृदावाला और अधिक मधुर होता है। पैदावार की दृष्टि से भी कलम अमरूद में ही लाभ है। जहां बीजों से उत्पन्न पेड़ कम से कम तीन चार साल में फलता है वहां कलम का ऐंड दूसरे ही वर्ष से फूलने फलने लगता है। बड़े फल होने

को छोड़ना न का रस वा

श्राम का रस षधियां दीपन

ा, नेत्र वाला,

में मिलाकर

न लेवें। थोड़ी

धियों में रस

आदि लाभ

पाल प्रोति

32 36 11

है, मुक्ता,

।।रगंधक

गुग्गुख

जाते हैं।

ल भेजा

रहे हैं।

ार करें।

**म्पनी**।

का कारण भी कलम अमद्भद आर्थिक दिखसे लाभदायक है। बनारस, इलाहबाद श्रोर लखनऊ श्रादि स्थानों की श्रमरूद की कलमें हिन्दुस्तान में विख्यात हैं। एक प्रकार का श्रीर भी सुपारी की शकल का अमरूद होता है जिसे विलायती अम-रूद के नाम से पुकारते हैं जिन्हें बाग बगीचे से विशेष प्रेम है ऐसे ही लोग इसे लगाते श्रीर जानते भी हैं। यह उतना विख्यात नहीं है। इसका पेड़ भी साधारण अमरूद के पेड़ से अपेचारुत छोटा होता है। पत्ते भी बहुत ही छोटे होते हैं। रंग भेद से भी अमरूद के फल की दो किसमें हैं। एक सफेद, दूसरा लाल।

अमरुद्र का पेड़ सदा दस बारह हाथों के फासले पर लगाना चाहिए। ज्यादा नजदीक पेड़ लगाने से उसकी शाखाएँ फैलकर श्रापस में मिल-जाती हैं। शाखाश्रों के मिलने के कारण पेड़ों का विकास रक जाता है श्रोर फल कम लगते हैं। अमरूद लगाने के बाद उसके जड़के चारों श्रोर एक डेढ़ हाथ चौड़ी, पानी ठहरने के लिए थाल बना देनी चाहिए श्रीर जड़के ऊपर तक मिट्टी चढ़ा देनी चाहिए। इसके पेड़ में विशेष खाद की श्रावश्यकता नहीं पड़ती। यदि खाद देना चाहते हो तो ग बर, पेड़ों के सुखे पत्ते श्रीर कुछ बालु मिली मिट्टीसे तय्यार की हुई खादका उपयोग करना घाहिए। यह खाद सभी तरह के फल फूलके पौदों के जिए सस्ती अरेर विशेष लाभदायक है।

### उपजाऊ उपाय

गोबर पांचसेर, किसी पेड़के सूखे पत्ते २० सेर, कुछ बालू मिली मिट्टी एक मन, इन्हें अन्दाज़ से मिलाकर एक गड़े में डालदें और अपर से पानी छिड़क कर पैर से दबादें। पांच छः दिनों तक धूप लगने दें उसके बाद फिर पानी छिड़ककर दूसरी मिट्टी से ढक दें। तीन महीने के बाद अपर की दकी मिट्टी हटा कर खाद निकाल में। अमरूद के पेड़ की जड़ की थाल को खुरपी से

ज़रा ज़रा खोद कर ज़मीन हलकी करते'। मीर ऊपर से तीन चार उङ्गली खाद, जड़ श्रीर थात है विछाकर खुरपी से पीट कर बराबर करतें और पानीभर कर छोड़ दें।

शंसभी परि

हते, शुनो

विश्व, चि

हती चाहि।

री श्रावाज़

वहै। लीच

तंक खेतों

किन के बल

भे वहा है

तको पुराने

ासका पे

ां से उत्पन्न

म तक वि

गण होता

ली हैं। ज

ात शासा ह

। इंडल क

ाते नुकीत

वनकी नो

अएकी स्र

विनहीं से य

व श्रता स

वित श्राठ द

सकी जा

गरमी के दिनों में सायंकाल श्रीर जाड़े के दिनों में प्रात:काल पेड़ों की थाल में पानी डालना चाहिए। गरमी के दिनों में तो नित्य ही पानी डालना चाहिये; किन्तु जाड़े के दिनों में तीसरे चौथे दिन पेड़ों को सींचने से उनका भली भांति विकास होता है। वर्षात्रमृतु में सींचने की आप श्यकता नहीं होती। हां, यदि वर्षा काल में भी ज्यादा दिनों तक सूखा पेड़ रहे तो एक आध बार पेड़ों को सींच देना चाहिये।

यह पेड़ समशीतोष्ण ताप चाहता है। क्रा यह विंध्य गिरिमाला के मध्यभूमि भाग में विशेष रूपसे विकसित पुष्पित एवं फलित होता है हिमगिरि माला के भूभाग की पृथ्वी, जल, बारु एवं ताप इसके अनुकूल नहीं पड़ता। उपपुर्व जलवायु में उत्पन्न श्रमरूद के पेड़ विशेष भरे ना होते श्रीर स्वाद में एकदम फीके होते हैं। जाड़े की फसल तो वैसी जलवायु में नहीं के बराबर होती है और यदि होती भी है तो कई महीनों में जाकर फल पकते हैं। वर्षात्रमृतु में कुछ उष्णता पाकर इसकी फसल उक्त जगहों में होती है; लेकिन बहुत ही जल्दी समाप्त हो जाती है। यों तो प्राप वर्षाकाल के सभी फल द्राच् शर्करा विद्वीत है गने सावुत प होते हैं; लेकिन शीत प्रधान देशों के अमहद ती द्राच शर्करा से नितान्त श्रून्य ही होते हैं। उधा के लोग प्रायः वर्षाकाल में इस फल को खाने से भग क्षे है और खाते हैं। उन लोगों का अनुभव भी है कि वीर क्रीवा कम र वर्षाकाल के श्रमकद खाए जाएं तो शीतज्वर होतेका गर नहीं होती भय रहता है। कलमी अमरूद की फसल अ वानि घोड़ी तैयार होनेपर होती है उस समय जीव जन्तु औं है वे से फरती उसकी रचा करना भी वागवानीका एक महत्वपूर्व ज़िब्त श्रीर कार्य हो जाता है यदि इस कार्य में ढिलाई की गर बिमी छुड़ा रलें। और भीर धाल में करलें और बिह्न, चिहिं ताने के कर

ताड़े के दिनों विना डालना विद्यापति में तीसरे भली भांति की श्राव तिस में भी एक श्राध

है। अत में विशेष होता है। जल, मायु । उपयुक्त भरे नहीं । जाड़े की वर होती तें में जाकर ता पाकर हं सेकिन तो प्राय वहीन ही ामकद तो है। उधा ाने से भय कि वरि र होनेका

सल अ

न्तुश्रों से

महत्वपूर्

की गर

क्षिम वर्ष हो जाते हैं। दिन में प्रधानतः क्षिम मिल्रिम वर्ष हो जाते हैं। दिन में प्रधानतः क्षिम आदि पिन्दों गिलहरियों; रात्रि में क्षिम जिल्ला विद्यों और चमगीदड़ों से इसकी रचा क्षिम विद्यों और चमगीदड़ों से इसकी रचा क्षिम विद्यों के फसल की रचा करना एक खर्चीला क्षिम की की रक्षा के लिए यह ढक्क ठीक है; का देवल अमरूद के लिए तो सब से सुगम कि वर्ष है कि प्रत्येक प्रकने योग्य अमरूद के का प्रदेश चीधड़ों से लपेटकर बांध दिया

### स्तरूप निरूपगा

तिका पेड़ मभोले कद का होता है। केवल ति अपन्न पेड़ एक टेढ़ हाथ का रहता है कि कि विशेष शाखाएँ नहीं फूटतीं। जैसे २ का विशेष शाखाएँ नहीं फूटतीं। जैसे २ का विशेष शाखाएँ निकलने कि हैं। जब पेड़ तीन चार हाथ कम्बा हो पाता का गाबाओं में डंडल श्रोर उनमें पत्ते लगते हैं। जा पेड़ तीन चार हाथ कम्बा हो पाता का गाबाओं में डंडल श्रोर उनमें पत्ते लगते हैं उकी होते हैं लेकिन कुछ पुराने पड़ने कि निके नोके समाप्त हो जाती है। पत्ते मोटेदल लाकी नोक समाप्त हो जाती है। पत्ते मोटेदल का श्रोर चिकने नीचेकी श्रोर कुछ खुरदुरे कि बात होते हैं। यदि पत्तों के बीच के का श्राह दस नसों के जालमान्न रह जाते हैं। कि साउत पत्ते की नसें श्रलग से ही हिटगत

सिनी जह पृथ्वीके भीतर श्रधिक नहीं पहुंकी है और जहों का विस्तार भी श्रन्य पेड़ों की
किस रहता है। नए पेड़ों के काठ में, श्रंदर
कि पोही होती। पुराने पेड़ों में शीशम श्रादि की
विस्ता है। इसकी शाखाएँ
कित और फैली होती है कि उनके दो श्रावे में
कि पुर्वक कुछ ज्ञण विश्राम कर सकता

है। पेड़ की मोटी से मोटी धड़ श्राठ-दस इंच से ज्यादा नहीं होती। धड़ या मोटी शाखाओं के ऊपर के एक परत से पतले छिलके घूप में सूख कर त्रासानी से उतर जाते हैं। लेकिन दूसर छिलके काष्ठ से आसानी से अलग नहीं होते। देखने में समुचा पेड़ हल्का गौरिक वर्ण का होता है। इस की बरसाती फसल के फूल चैत वैसाख में और जाड़े की फसल के भादों आख़िन में लगते हैं। वृत्तों में बड़े वेल के फूलकी तरह इसकी सफेद कलियाँ निकलती हैं। कलियों के ऊपर हरे छिलके चढ़े रहते हैं। फूलके खिल जाने के बाद ये छिलके त्रिलग होजाते हैं। फूलों से श्रव्ही भीनी गन्ध निकलती है। फूलों के बीच में सफेद बाल की तरह आधे इंच के रेशों में ऊपर की और छोटी राई के बराबर बिन्दु लगे होते हैं। एक दो दिन के बाद वायुके भोंके से या कुम्हलाकर पुष्प पंखु-रियाँ या बिन्दु सहित पराग सूत्र अर जाते हैं। श्रीर लघुफल दिस्मत होने लगते हैं वैसे ही वैसे वे सफेद, पीले सफेद, सफेद लाल या पीले लाल हो जाते हैं। कोई फल गोल, कोई लम्बाई लिए गोल होते हैं। चाकू से छीलने या उषाल ने किसी भी दशा में केला या श्राम श्रादि फलों की भाष्त इसके फलके छिलके का अस्तित्व पृथक नहीं होता। गृदे का रंग सफेद होता है। किसी किसी पेड़ के फल हलके गुलाबी रंग के भी होते हैं। फल में ठोस गूदा ही गूदा रहता है बीच में कुछ बीज होते हैं। अमरूद के फल के भीतर बड़ी सरसों की आकृति के सफेद, तिकोने, कठोर बीज, गृदे के सहारे चिपके गोलाकार दशा में, ठोस गृदे से शीव्र पृथक् होने वाले होते हैं। ऐसा साधा-रण बीज अमरूद में होता है। कलम अमरूद में बीज बहुत ही कम होते हैं। उसमें बीजवाले स्थान के गृदे फलके ठोस गृदे की अपेका विशेष घुलन. शील मुलायम पिघले हुए होते हैं। कलम अमरूर में भी एक अञ्छे दर्जे का अमरूद होता है। वह बहुत ही बड़ा करीब-करीब चार-पांच झटांक का

होता है। उसके अन्दर मुश्किल से चार पांच बीज मिलते हैं। इलाहबाद और काशी में इस जाति का अमरूद विशेष रूप से मिलता है। यहाँ से इसकी कलमें भी दूसरी जगह भेजी जाती हैं।

श्रायुवैदिक द्रव्यगुण शास्त्र की दिष्ट से श्रम-कद का फल खादिष्ट, मधुर, ग्राही, किंचित् श्रम्ल, कषाय, रसवाला श्रत्यन्त शीतल, तीद्रण, भारी, कफकारक, वात वधक, उन्माद नाशक पित्तशामक वीर्यवर्धक रुचिकारक त्रिदोषनाशक, दाह, भ्रम श्रोर मूर्छा निवारक है।

कर्नल चोपड़ा ने लिखा है। श्रमरूद की जड़ भोर छाल में टेनिन एसिड विशेषमात्रा में पाया जाता है। इस में कैलशियम, श्रॉकज़ेलेट के रवे पाये जाते हैं। पत्तों के काढ़े का कुल्ला मस्दृढ़ों के शोध और मुख पाक को दूर करने वाला, जड़का छिलका अति संकोचक, ज्वर हर तथा आद्येप नाशक है। इसके !फल रेचक और पत्ते रुचि-उत्पन्न करने वाला है।

### अंशांश गुगा

अमरूद में निम्नलिखित रसायनिक पदार्थ पाये जाते हैं। कैलसियम, फास्फोरस, लोहा, विटामिन 'सी', ग्लूकोज, टेनिन एसिड, श्राक्ज़े-सेटकण् आदि । श्वेतसार तथा विद्यामिन 'ए' एवं बी. श्रादि नहीं पाए जाते हैं।

### रोगोंपर प्रयोग

विजयामद से पीड़ित रोगी को दो बार अमरूद षिलाना या उसके पत्ते का दो अढ़ाई तोले रस पिलाना चाहिये इससे मद शान्त हो जाता है। विकृत पित्त की शान्ति के लिए पात: काल अम-रूट के बीजों को पीस कर कच्ची चीनिके साथ प्रानक (शरबत) बनाकर पिलाना चाहिए। इसका भरता ( बोखा ) कोष्ठबद्धता दूर करता है

त्रीर मुरव्वा तथा शाक भाजी के रूपमें भी सका व्यवहार होता है।

सारत भूमि की भन्यभेंट

प्रधानता व

इमजोरी र

हियों की

ग्रधिक वम इरते में स

तिक हिंच्य

भी उक्तरोग

सदा क

श्रम कद

। भोजन

वेश्रमकद त

कुछ लोग

उच्चाक टिबड़ के वासी हम भारतीयों के लि श्रमकद प्रकृति का एक विशिष्ट उपहार है;यह फा इसीदेश में अधिक उत्पन्न भी होता है। जिल ऋतु में यह फलता है, उस ऋतु में यहां वाली हमं वर्तमा को इस फलकी अत्यन्त आवश्यकता रहा करती हियों के है। यों तो यह बाहरों मास फलना है; लेकि बार मिति विशेषतः शीतकाल की ही यह फसल है। मापु ल्ला एवं वेंद विज्ञान की दृष्टि से शीतकाल में पित कुषि होता है। उसकी शान्ति के लिए पित्तशामक प्र र्थीका सेवन करना पड़ता है। तभी विकृत कि हो कु दि त्रापनी साम्यावस्था में रह सकता है। त्रमहा वाप सेवा श्रपने सोस्य गुणके कारण इस काम के लिए असन मा दिनों उपयुक्त है। यह परम सात्विक और मेध्य हो बिरे का के कारण छात्रों तथा मस्तिष्क से काम तेने वा त्वतथा मा बुद्धि जीवियों की दैनिक श्राहार सूची में श्राहर हीम ऋरि 清智 साथ स्थान पाने योग्य हैं। जना समर

फलों में यह अपना कितना ऊंचा स्थान रखा है—यह वैद्यक मत से जाना जासकता है। सर्वे सबसे बड़ी विशेषता यह है कि जिस ऋतु में गाहै। अधिक फलता है उस ऋतु में साधारण हा भाजी की तरह अल्पमृत्य में ही इसे खरीवा जासकता है। इसे प्राकृतिक चिकित्सकी "गरीबों का सेव" नाम से पुकारा है जी उप ही है। 'सी' विटामन की हिष्ट से अपने वर्ग शहे ही खां फलों में इसका अपना खतन्त्र स्थान है। श्री वैते ही खा Vitamin C. की प्राप्ति के लिये इसे लेना वार्षि गहरा देने दैनिक आहार में जितना Vitamin C. श्रावर हे हो जा है एक बड़ा-सा श्रमकद खालेने से पर्याप्त हो इ बारे से उन्हें है। इसे अग्नि में पकाने से इसका यह तव हो जाता है। तदा बहुत दिनों तक रख कर वेदन करते देने से या चार प्रधान मिश्रण कर हैते है। निस्य में वि Vitamin नष्ट हो जाता है। इस विस्ति वाती। जो ह

वानती के कारण यह दन्त रोग, पाचन यनत्र की म्बोरी रक्तवापका बढ़ना—पत्ताघात, प्रनिथपात, में भी इसका हिंगे की विकृति या कमज़ोरी, गर्भावस्था में पर वमन एवं रक्तदोषादि उपद्भवों को दूर नीयों के लिं। इसे में समर्थ होता है। इसके अतिरिक्त रसाय-ार है। यह पत कि हिए से इसके अन्दर प्राप्त होने वाले द्रव्य ता है। जिस भी उक्तरोगों को दूर करने में सहायक होते हैं। वहां वाले तमं वर्तमान प्राकृतिक लौह शुद्धिके लिये, चूना रहा करते शिंगे के लिये श्रस्थिसार (फास्फोरस) हिंडुयों हैं। लेकि और मिस्तिष्क के लिये तथा शर्करा शारीरिक न है। आपु म्या एवं स्फूर्ति उत्पन्न करने के लिये उपयोगी

त्तशामक परा सराकोछवद्धता के कारण कच्छ पाने वाले विकृत कि बंद्व दिनों तक नियमित रूप से अमरूद का है। अम्स मार्य सेवन करना चाहिये। इसके सेवन से तीन के लिए असल गाहिनों के बाद ही बलकी शुद्धि होने लगती थ्रीर मेध्य होते विश्वर काष्ट्रवद्ध के कारण उत्पन्न नेन्नद्राह, शिरः ाम लेने को विश्वा मादकता अनुभव होना दूर होता है। ती में ब्राहर है ही ब्रीर वैद्य प्रायः पागलों को इसे पथ्यरूप किहै। रोगी अपनी इच्छा के अनुसार— व अमहद खा सकता है खाने दिया जाता ता है। इसका फलभी शुभ होते देखा

पित्त कृषित

ाधारण सा

ते खरीदा भी

खकर हैं

विद्यामित

श्मद्भर खाने का सबसे अच्छा समय दोपहर भोजन के घन्टे दो घन्टे बाद बड़ा सा एक या चिकत्सकी अमहद लेकर जल से धोलें ख्रोर दांत से काट जी उपर कार्वे। जहां तक हो सके चकू से विना ही बाने का प्रयत्न करें। श्रमकृद को विना केश बाने का प्रयत्न करें। श्रमहृद् का छिल हिंदी देने से उसका बहुत-सा लाभदायक अंश कि जाता है। दांतों से काटकर अमरूद र्धात हो असे से उनके विकार नष्ट हो जाते हैं।

केंद्र बोग प्रातः काल खाली पेट अमरूद का कार पातः काल खाल। पट कारते देखे गये हैं। उन्हें श्रभ्यास के कारण किया में किसी मकार की गड़बड़ी नहीं होने 

में अमरूद का सेवन करना चाहें वे एक व एक केवल अमरूद ही खाना प्रारम्भ न करदें। ऐसा न करने से स्वभावतः कुछ जुकाम या साधारण ज्वरांश होने का डर रहता है। खासकर जिनकी वात या कफ प्रधान प्रकृति होती है उन्हीं को ऐसा होता है। पित्त प्रधान प्रकृतिवालों को तो प्रात: काल खाली पेट अधिक अमकद खालेने पर भी कुछ अनुभव नहीं होगा। वात कफ प्रधान प्रकृति वाले यदि प्रारम्भ में संतरा, पन-कोरा नारि-यल, पका केला, गाजर तथा मूली आदि कई प्रकार के मधुर रसीले फलों के दुकड़ों के साथ श्रमहृद के दुकड़े का पंचमेल बना कर सुवेरे जलपान के काम लावें तो फिर जुकाम आदि का खटका नहीं रह जाता। फल सेवन की यह एक उत्तम विधि है। जब श्रभ्यास हो जाय तब धीरे २ अन्यफलों को क्रमशः कमकर केवल अमस्द को ही अपना मुख्य जलपान बनालेना चाहिए। इस भान्ति ऋतुत्रों पर ध्यान रखते हुए इसफल के द्वारा अल्प मृल्य में ही अपने शरीर में आव-श्यक तत्व पहुंचा कर उसे खस्य रखा जा सकता है।

### 126 36 36 36 36 36 विशुद्ध शास्त्रोक्त औषधियाँ

हमारे यहाँ पर सब प्रकार के रस, भस्म, गुटिका, चूर्ण, आसव, अवलेह, पाक, घृत, तेल त्रादि शास्त्रोक्त प्रामाणिक स्रोपधियाँ बनाई जाती हैं ये सभी त्रौषिधयाँ रसतन्त्रसार व सिद्ध प्रयोगसंत्रह और चिकित्सा तत्त्वप्रदीप के पाठा-नुसार बनती हैं।

विशेष जानकारी के लिये कार्यालय से सुचीपत्र आज ही मुफ्त मंगाइये। कृष्ण-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ औषधालय डाक व तार घर-कालेड़ा-कृष्णगोपाल

### 

तीसरा संस्करण, लेखक श्री रामेग्र बेदी प्रकाशक हिमालय हर्बल इंस्टिट्यूट, गुक्का कांगड़ी, हरिद्वार मूल्य एक रुपया, डाक व्यय नी श्राना।

श्री रामेश देदी द्वारा लिखित 'सारतीय द्रव्यगुण श्रन्थमाला' के श्रन्तर्गत शहद, लहतुन प्याज़, सोंठ, तुलसी, मिर्च, ऋादि पर महत्वपूर्ण पुस्तकें प्रकाशित हो रही हैं उन्होंमें प्रस्तुत पुस्तक प्रकाशित हुई है। इसमें बेदीजी ने रोगों के साधारण उपचार बताये हैं। राष्ट्र पिता महात्मा गांधी देहातियोंके लिए तथा देहातों में काम करने वाले लोगोंके लिए सरल श्रायुर्वेदिक दवाश्रोंकी एक प्स्तक चाहते थे यह उन्हों की प्रेरणा का फल है। श्रीसत भारतीय की स्थिति इस प्रकार की है कि वह मंहगी श्रीर पेचोदी द्वाश्रों का प्रयोग नहीं कर सकता। बेदीजी ने इस तथ्य का श्रनुभव किया है श्रीर इस पुस्तक में, बाज़ार तथा जंगल में सुगमता से मिलने वाली सरल तथा सस्ती द्वात्रों की सहायता से अपना दलाज आप करने की संचित्र विधियां बताई हैं। पुस्तक में प्रायः पैतीस अध्याय हैं जिन में मलेरिया, खांसी, दमा, इन्फ्लुएन्ज़ा, तपेदिक, गठिया, मृगी, हिस्टीरिया, पागलपन, कब्ज़, पेट के रोग, हैज़ा, दस्त, जिगर श्रीर तिल्ली के रोग, सुज़क पेशाब के रोग, स्त्रियों के रोग, बचों के रोग, काली खांसी, आंख कान सिर के रोग, छुपकी खुजली, फोड़े आदि के इलाज की कियात्मक विधियां बताई हैं। होगों का इलाज करने के लिए जो सरत नुसखे लिखे हैं उनमें से ऋधिक तो हमारे प्राचीन ऋषियों के हज़ारों साल की बोज़ तथा स्क है श्रीर परम्परा से हमारे देश में उनका प्रयोग सदियों से हो रहा है। भारतीय बनल तियों पर हमारे देश में तथा विदेशों में जिन डाक्टरों ने वैद्यानिक खोजें की हैं उन्होंने भी ज श्रोषधियों की उपयोगिता को स्त्रीकार किया है। सरल घरेलु चिकित्सा की इस पुस्तक को स चाहते हैं कि प्रत्येक देहाती भाई ही नहीं शहरी भी अपने घर में रखें। देहाती पुस्तकालयों और प्राम सुधार के केन्द्रों में तथा दूसरे सार्वजनिक पुस्तकालयों में भी इसकी, एक प्रति प्रवश्य रहती चाहिए। मनी श्रॉर्डर से एक रुपया नी श्राने भेज कर पुस्तक मंगाने में बचत श्रीर सहित्या \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

### पूजनीय श्रोर निंदनीय वैद्य

कतिपय आदर्श प्रन्थ लेखक वैद्यों ने वृद्ध परं-परा गत प्राप्तविद्या और अपने जीवन का अनुभव देकर आयुर्वेद समाज और जनता पर काफी उप-कार किया है ये सब पूजनीय देव वैद्य हैं।

इनसे विपरीत आयुर्वेद शास्त्र निदान श्रीर चिकित्सा पद्धित से श्रनिम्ह मात्र २-४ प्रयोगों को सीख कर रोगियों के जीवन के साथ जो खिलवाड़ करते रहते हैं वे शस्त्र से घात करने वाले दुए की श्रापेचा भी श्रधिकतर दुए माने जायेंगे। ऐसे वैद्य निद्नीय माने जायेंगे। उनको आयुर्वेद समाज से पृथक कर देना चाहिये। हींग, मिर्च, हल्दी को जानकर आयुर्वेश द्वयों के ठेकेदार बन बैठे हैं। वे आयुर्वेद हिंग नहीं किन्तु शत्रु हैं उनसे सर्वदा सावधान पा चाहिये।

明一日

गोदीना -

ग्रामरीफ

ापवर्ग -

दूध (प्र वीत्रमात्र क

विवर्दक

वि श्रेष्ठ है

धिरक वै

वि बातना

पृष्ट है पील

समेद गी व

माल गी क

गामक होत

जिस र

अव तर

विना

विका दूध

्ध अधिक

जो चिकित्सक डाक्टरी श्रीविधयों को गी चूर्ण बनाकर श्रायुर्वेद श्रीविध के नाम से प्रां करता है, वह वैद्य नहीं माना जायगा, उसे निर्म वैद्य या ठग कहेंगे। जो हम घर घर देख रहे हैं। दुर्नीति का दमन करना प्रत्येक सच्चे श्रायुर्वेर से वैद्य का कर्त्तव्य ही नहीं, वरन् धर्म भी है। (कविराज सतीन्द्रनाथजी वसु L. A. M. S.)

# खाद्यान का चुनाव करें

( भोज्य पदार्थों के गुण दोष )

गतांक पु० ४३६ से आगे

हितर है गरिष्ठ है उन्माद नाशक है।
हैतर है गरिष्ठ है उन्माद नाशक है।
हितर है गरिष्ठ है उन्माद नाशक है।
हितर है गरिष्ठ है उन्माद नाशक है जिसकी
चटनी बनाते हैं) गर्म है रूच है पाचन
है जी मचलाने में श्रोर वमन में हितकारी है।

गमरीफल गंभार शीतल है तर है हदय को हित है पिचदाह अमनाशक है और रक्तशोधक है।

ापवर्ग —

र्थ (प्राय: दूध मात्र) शीतल है, सिग्ध है विमात्र को हित है, बलदायक है, पुष्टिकर्ता है विवर्धक है, आयु बढ़ाता है, सब दूधों में गो का प्रश्रेष्ठ है, मधुर है, रसायन है, रक्ति पत्तहर्ता है, खिल पैदा करता है, विशेषकर काली गो का प्रवातनाशक श्रोर विशेष गुगाकरिक है। श्रिधक प्रवेतनाशक श्रोर विशेष गुगाकरिक है। श्रिधक किंद गो का दूध पित्तहर्ता वातशामक है। किंद गो का दूध-विशेष शीतल तहीं है, वातकफ किंद गो है।

जिस गो का बचा १० दिन का भी न हुआ हो सिका हूंध त्रिदोष कारक है, पीना अयोग्य है। अतक गो का बचा १ महीने का हो तब तक किया बच्चे की गो का दूध गरिष्ठ होता है।

श्रीर त्रिदोषकारी होता है। ४० दिन का बचा हुए पीछे श्रीर ६ मास तक का दूध गुणकारक है।

वाखरी—(ज्यादे बड़े बच्छे वाली) गौ का दूध गाढ़ा होता है। ऋधिक बल करता है देर से पचता है। तीन मास से ऋधिक गर्भिणी गौ का दूध खारीपन लिये हो जाता है ऋधिक गरिष्ठ है शरीर की धातुओं को बिगाड़ता है। नदी किनारे खरने वाली (डावर में) गौ का दूध पतला और कफ़-कारक होता है ऋधिक बलकारक नहीं।

जांगल देश में चरने वाली गो का दूध (डावर में) की गो के दूध से गाढ़ा श्रोर भारी तथा बल-कारी होता है। पर्वतों में चरने वाली गो का दूध गाढ़ा भी होता है बल भी श्रधिक करता है तथा फुर्नी भी रखता है। गो का धारोष्ण दूध जो उसी समय दुहा हो श्रोर दुहने की गर्मी युक्त हो यह श्रमृत के समान है दीपन है, बल कारक है श्रोर पुष्ट है।

धारो जा की विधि यह है कि पात्र में अनुमान की चीनी या पिसी मिश्री हात कर दूध दुहे फिर उस वक्त फेनोसमेत पी आवे।

प्रातःकाल का दुहा दूध प्रायः भारी और कफ-कारी होता है अधिक बलदायक है और देर से पचता भी है। सार्यकाल का दूध उतना भारी नहीं होता तथा शीघ्र पचने वाला व फुर्तीला है। दाना (अब) तथा बिनौला आदि खाने वाली गो का दूध विशेष गाढ़ा होता है तथा भारी कफकर्ता है इससे यह तन्दुकस्ती को गुणकारी होता है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

, गुरुक्त

लहसुन, जुत पुस्तक तिमा गांधी त्र्यों की एक कार की है का अनुभव सरल तथा

हैं। पुस्तक उया, मृगी, ा, सुज़ाक, ा, खुपाकी, ते के निष

की खोज़ तीय बनस्प तीने भी उन

क को हम

वश्य रहती सह्तियत

4+H+++\*

र आयुर्वेशी गयुर्वेद हिंगी विधान सर

यों को ती नाम से प्रते उसे निवती का रहे हैं। स्वारहे हैं।

ार्म भी है ... N. S.) निर्वत तथा रोगी को उत्तम तृण चरने वाली गौ का दूध श्रेष्ठ होता है।

जैसे गौ के दूध में बिना बच्चे तथा छोटे बच्चे पात:काल सायंकालादि से गुण में थोड़ा अन्तर है वैसे ही महिबी आदि में भी जानो।

भैंस का दूध — गौ दूध से विशेष गाढ़ा और मीठा होता है भारी है अधिक स्निग्ध है अधिक क्लिकारक तथा निद्रा व आल-स्य कारक है।

पकरी का दूध—विशेष शीतल है हलका है शीघ्र पचता है ग्राही (काबिज) है ज्वर, त्त्रय खाँसी, रक्त पित्त,रकातिसार नाशक है।

बकरी जंगल में ऊँचे नीचे कूदकर उम्दा तृष् पत्र चरती है इससे यह दूध सर्व रोग हत्तां है निर्वलों को श्रेष्ठ है परन्तु घर पर रहने वाली बकरी का दूध इतना श्रेष्ठ नहीं।

भेड़ का दूध—कुछेक खारा सा होता है यह गर्म है तर है बाबकों को दस्तावर है वात विष्टम्भनाशक है पथरी हत्तां है।

कँटनी का दूध—कुछेक खारा है हलका है दीवन है क्रमिरोग कफरोग स्जन पेट का फूलना उदररोग जलोदरादिनाशक है दस्तावर है घोड़ी का दूध—गरम है रूच है कुछेक अम्लता खारापन युक्त होता है शोष रोग हर्चा है। हथदी का दूध—श्रति शीतल है क्रिग्ध है श्रित भारी है देह को भारी श्रीर स्थिरकर्ता है।

गधी का दूध-शरद है तर है स्वयी को जीर्ग ज्वरा-दिक को उन्माद को परम हित है।

स्त्री का दूध — हलका है दीपन है वात पित्तनाशक है तथा चजु रोग को परम श्रेष्ठ है।

विशेष देर का दूध रक्खा हुआ खाना पीना उचित नहीं, यह आति गरिष्ठ वमनादि करता है। जीर्श ज्वर में चय में निर्वता में बालक वृद्ध को मार्ग या श्रम से थके को दूध अमृत सम है। तरुग मनुष्य को तरुण जबर में रक्त विकार फोड़े फ़ुसी में दूध खाना पीना परम द्वानिकारक है। बहेर दूध पीने से पैरों में तथा अधोआग में विशेष तकत खाती है।

बहा

विही

हो परम

हे वृत्य है

अन्त है।

गणक है

रीयन है।

इक्कारी

स्राल

ही नि:स

नशक है

बातनाश्यक

शर्कर

शहशामक

सर में दह

पित्त

र्रा विशेष

शादि में द

रात्रि

जब द

मेलाकर स

विभवग—

दही।

वान

जिसर

हो तक वा

हे ब्राही (व

ही मध ह

भारी है

जिस

किकी पि

वे बायु श

बही

मैस

ती क

बैठे बैठे (बैठकर) दूध पीने से कोष्ठ धड़ मधीर मध्य भाग में विशेष ताकत माती है। दूध पीते ही लेटने से (सो रहने से) मूर्ज़िद भाग मधीर मध्य भाग में विशेष ताकत माती है। भोजन के ऊपर दूध पीना स्वस्थ मनुष्यों को बहुत गुण्हाक है भोजन ठीक पचता है बलदेह बढ़ता है तथा नेत्रों को हितकर है।

भोजन के पहले (म्रादि में) दूध पीना कुपण है पेट में गढ़बड़ करता है। जठरामि करता है। कुपल के साथ खटाई तथा गुड़ खाना उचित नहीं इससे रुधिर बिगड़ता है कुछ हो जाता है। दूध में पानी मिलाकर (ल्हस्सी) पीना परम मूत्रल है बहुत ठंडक करता है सुजाक, मूत्र कुठ्छ वालों को लि है परन्तु ज्यादा पीना गठिया ग्रल करता है।

स्थ मनुष्यों को श्रेष्ठ है यह परम बनकारी है स्थ मनुष्यों को श्रेष्ठ है यह परम बनकारी है सौतदिल है अर्थात् शीतोष्य है। दिधव —

गरम दूध में थोड़ा दही या छाछ मिलाका जमाते हैं इसे दही कहते हैं। दही:—स्पर्श में शीतल है वीर्य और विपाक

गरम है तर है श्रितसार में विषम कर्त में श्रक्ति में कुश्ता में श्रेष्ठ होता है। श्वास पित्त विकार रुधिर सूजन प्रमेर स्थूलता में दही खाना श्रव्छा नहीं होता।

दही के मुख्य तीन भेद हैं (१) विना जमा (१) जमा हुआ मीठा (३) रक्खा हुआ छहा। विना जमा दही मल को दूषित करता है विदाही होता है तथा शिदोष कारक होता है सो खाना ठीक वहीं जमा हुआ मीठा दही बलकारक है हदय की हिंग जमा हुआ मीठा दही बलकारक है हदय की हिंग कर है कफकारक वातनाशक है।

फोड़े फुन्सी है। छड़े २ वेशेष ताकत

धड़ त्रधीत्। दूध पीते नाग त्रधीत्। भोजन के त गुण्दायक ता है तथा

ना फुपथ्य करता है। उचित नहीं है। दूध में मल है बहुत लों को हित पीना स्व

मिलाका

बलकारी है

विशक में विषम ज्वार होता है। जन प्रमेह नहीं होता। जमा (२) विना जमा होता है

रीक वहीं।

की दिव

बहारही गरम है कि पित्त करता है दीपन बहारही गरम है कि पित्त करता है दीपन ने का रही रोजक है दीपन है पित्र है हदय ने का रही रोजक है दीपन है पित्र है हदय ने का रही ग्रित स्निग्ध है जात पित्त नाशक मैंस का रही ग्रित स्निग्ध है जात पित्त नाशक है। वकरीका रही हलका है ग्राही है निदा का है। वकरीका रही हलका है ग्राही है त्रिद्येष का है। व्या संसी बवासीर श्रितसार नाशक है कि है। व्या हुआ रही स्निग्ध है वायु नाशक है कि तारी है बन पुष्टिकत्ती है।

हाल में दूध की धारा डालकर जमाया हुआ।
शितिःसार कहलाता है यह हलका विष्टम्भीश्विक है लवण मिर्च जीरा श्रादि के साथ दही
शतनाशक पित्तकारक होता है।

एक्स के साथ में दही उत्तम है वातिपत्त श्रीर एस्सिक है पुष्ट है हृदय को हितकर है। श्रीत-स्में दही में सींठ मिलाकर खाना बहुत श्रेष्ठ है। पित्त के दिनों में श्रीक्म श्रीर श्ररद् ऋतु में सिविशेषकर खाना उचित नहीं। श्रीत ऋतु के पित्त में दही खाना श्रेष्ठ है।

रांत्रि में दही कदाचित् खाना उचित नहीं।

अव दही खाये तब नमक ज़ीरा मिलाके या चीनी

क्रिकार खाना चाहिये।

क्रिका

रही को मधकर उसमें से घृत निकाल ले शेष

बाब स्पर्श में शीतल है पर उच्यावीर्य है रूप बाही (काबिज) है दीपन है वातनाशक है। जिसमें से घृत नहीं निकला हो श्रीर वैसे ही किमय नी गई हो उसे घोल कहते हैं यह स्निम्ध आति है और पृष्टिकर्ता है।

जिस ख़ाल में पानी विशेष मिला हुआ हो वह कही लिल नाशक तृषा को शान्त करता है। से बहु ख़ाल में साँठ सेंधानमक मिलाकर पीने मीठी छाछ में खांड चीनी बूरा मिलाकर पीये तो पित्तरोग नष्ट होता है अर्थात् यह शीतल है। पतली छाछ में त्रिकटु (सौंड मिर्च पीपल) डालकर पीने से कफ शान्त होता है।

श्रितसार में मन्दाग्नि में श्रविच में संप्रहणी में मेदरोग में छाछ गुण कारक है।

उरत्तत के रोगी घाव वाले दुईल मूच्छी श्रम दाह तथा रक्त पित्त इतने रोगों में छाछ उचित नहीं। दही के ऊपर या नीचे जो पानी रह जाता है उसे मस्तु कहते हैं यह हलका है श्रनुलोमन है। देह छिद्रों का शोधक है।

दही ऊपर के गाड़े भाग (मलाई को) सर कहते हैं यह देर से पचने वाला भारी परम बलकर्ता है। घृतादिवर्ग-

दही में से ताजा निकले घृत को "मक्खन" कहते हैं यह शीतल है स्निग्ध है वृष्य है स्नय बवा-सीर नेत्र रोग नाधक है।

क उचे दूध को मधकर निकाला मक्खन बहुत स्वादु बलकर्त्ता रोचक शीतल और अतिवृष्य है। मक्खन को अग्नि पर तपा कर छाछ का भाग दूर करने से घृत होता है।

यह "घृत" लघूष्ण है स्निग्ध है बलवर्ण कान्ति वुद्धि का देने वाला श्रीर रसायन है ज्ञय वृण उन्माद को हर्ता है।

गों का घृत—विशेषकर नेत्रों को द्वितकर है रुधिर विकार कुष्ठादिनाशक है परम रसायन है भैंस का घृत—सफेद होता है यह अति बलकर्ता है भारी है वृष्य है।

बकरी का घृत — इलका है दीपन है ज्ञय कास जीर्ण ज्वर श्रादि नाशक है।

ऊँटनी का घृत गुल्म और उद्रशेग नाशक है।

भेड़ का घृत—ग्रस्थियों की पृष्टि ग्रौर वृद्धिकरता है पथरी ग्रौर शर्करा नाशक है।

कच्चे दूध से निकाला घृत पित्त दाह विधर विकार मद मूर्च्छा अम इन्हें विशेषकर वासता है भोजन में तृप्ति के लिये, काम के पीछे बल, ज्ञय में, पांडु में, कामलामें, नेश्वरोग में तथा पुष्टि के लिये नवीन ताजा घृत लेना चाहिये।

कुष्ठ विषविकार, उन्माद, मृगी और तिमिर मृच्छी इनमें पुराना घृत एक वर्ष पीछे का लेना ठीक है। तहण जबर घिस्चि, चेहरे पर मर्मस्थान के फोड़ेके आदि में कफ के रोगों में घृत उचित नहीं। राज्य यदमा में शांककों को वृद्ध को मन्दाग्नि वाले को थोड़ा घृत देना चाहिये।

घृत का नस्य लेने से मूर्च्छा दिमाग और नासिका तथा कराठ की खुशकी दूर होती है मक्खन, ताजा घृत सिर पर मलना दिमाग की खुशकी दूर करता है। बालों को मृदु करता है तथा निद्रा श्रच्छी श्राती है।

दूध का पकाकर अवलेह-सा बनाकर इसे रबड़ी कहते हैं यह परम पुष्टिकारक है हृदय को दित-कर स्वादु है और गरिष्ठ भी है।

दृध को बहुत पकाने से इसे पिंडा हो जाता है इसे मावा कहते हैं यह रबड़ी से भी गरिष्ठ है अति बलकारक है वाजीकरण और तृतिकारक है।

दूध का भाग त्रिदोषनाशक स्तिकर्ता हलका श्रोर बलदायक है श्रितिसार जीर्ण ज्वर श्रादि में परम हितकारक है।

रसवर्ग-

मीठा होता है।

ईस—(ऊख) के रस को पकाकर गुड़ खांड चीनी
त्रादि सब बनती हैं। यह ईख वैद्यक में
कई प्रकारका लिखा है पर मुख्य त्रब तीन
भाँति की होती है (१) पतला सुरख गन्ना
(२) मोटा सफेद पौंडा (३) काला पौंडा।
प्रथम पतला लाल गन्ना चूसने में गरम है पाचन
है दस्तावर है इसका रस कुन्नेक खार खटाई लिये

मोटा सफेद पौंडा—यह बहुत मीठा है विशेष गरम नहीं है पाचन और रुचिकारक तथा वात पित्त शामक है। काला पौंडा - शीतल है तर है त्या दाह कि विकार शामक है। रसात्रभी—

छोटे गन्ने कच्चे या पाँडे चार युक होते हैं मेद वर्धक तथा प्रमेद करता होते हैं। तर्म के मीठे पाँडे (साठें मधुर वात पित्तनाशक और पान होते हैं। पुराने पाँडे रुधिर विकार नाशक मा हतां बल वीर्य वर्धक और श्रति मधुर होते हैं और की मूल की तरफ का भाग श्रति मधुर पित्तनाग़क है मध्य भाग मधुर है वायु नाग्रक है श्रत्र भाग बार्त कफ वर्धक प्रमेह करता है।

यंत्र से निकाला ईख का रस भारी है विद्रार्ध है श्रीर गर्भी तथा वायु करता है यह श्रधिक है रखने से बिगड़ जाता है खट्टा होकर हानि करता है। पकाया हुआ रस भारी स्निग्ध है वातनाएक है श्रीर कफ पित्तकर्ता है।

राव — (पकाकर गाढ़ा रस) भारी है श्रीमणें। (स्त्रोतों को रोकने वाला) है वृंहण ग्रह श्रीर कफ करता है।

गुड़—नया गरम है स्निष्ध है वृष्य है भारी है मेर कफ वर्धक है पेट में कृतिकारक है तथा

एक वर्ष से पीछे का (पुराना गुड़) हतका है पित्त वातशामक है रक्त शोधक है कफकारक भी नहीं पुछ कर्ता है।

घृत के साथ गुड़ खाने से शरीर पृष्ट और बलवान होता है पाचन शक्ति बढ़ती है बायु के रोग नष्ट हो जात हैं।

रात को पुराना गुड़ जल में घोल प्रात की पीने से पित्त के रोग नए होते हैं। सींठ के साथ पुराना गुड़ थोड़ा खाने से कफ के रोग नए होते हैं। मांज खांड—(लाल खांड) स्निग्ध है बायु नाशक है गरम है प्रस्ता स्त्रियों के लिये हित है सुफेद खांड (चीनी) शीतल है तर है ते हैं। सुफेद खांड (चीनी) शीतल है तर है ते हैं। स्वर श्लीर रक्त दोब हता है पावन है। स्वर श्लीर रक्त दोब हता है पावन है।

विषेत्वता,

गर, माहि

हिं और ठर

हरते में य

मात्रा-

गहर के स

कर पुनर्न

जिलिं।

मुल्य-

Dell

काले

क्षेत्र हुआ

明有

विति रत

नांसे

तंछ शो

柳有意

शहद व

शाक है भ

वा दाह पिष

युक्त होते हैं । तरुए पने क श्रीर पाचन नाशक मण् होते हैं पाँडे पित्तनाशक

है विदाही अधिक देर हानि करता वातनाशक

त्र भाग बारी

श्रीभणंद वृंहण ग्रुक

भारी है मेर रक है तथा

हलका है

पुष्ट श्रीर

प्रातःकाल ठ के साथ ए होते हैं। माशक हैं ये हित हैं। ये हित हैं। ये हित हैं। ये हित हैं। करं अध्वा 'मिश्री' शीतल है तर है हल्की लांक पितराह श्रीर पित्त रोग नाशक है। लांसे की शकर (तुरंजवीन) गरम है तर है लांसे की शकर (तुरंजवीन) गरम है तर है लांसे श्रीयक दस्तावर है खांजी ज्वर

गहर की शकर गरम है कच है पित्त कफ गहर है भारी है।

शहर (मधु) वैद्यक में आठ प्रकार का लिखा शहर (मधु) वैद्यक में आठ प्रकार का लिखा श्रम प्रमुख का माक्षिक (२) बड़ी मक्खी का आमर शुक्रेर जमा मिश्री माज्ञिक मधु गरम है कज़ अर अर अर अर अर अर अर अर श्रम सह पाग्रह रोग नाग्रक श्रेष्ठ औषधि हमाश्र सिन्द्र (माज्ञिक युक्त)

गहरस सुवर्ण माचिक भस्म, रस सिन्दूर को अभक भस्म मिलाकर शास्त्रीय विधि जुना तैयार कराया जाता है। यह रसायन अगीतोष्ण कफ हर, रक्तवर्द्धक, हृद्य पौछिक, थिए नाग्रक और मस्तिक पौछिक है। शोध के पाएडु को दूर करने में यह शत्शोनुभूत वर्ष प्रोग है।

सिके श्रांतिरिक रक्त का हास, दृदय की लेखता, श्रांतिमांद्य, कफकास, श्वास, श्वेत श्रां मासिक धर्म की श्रांनियमितता, शिर- संशोर ध्याकुलता श्रादि विचारों को भी दूर सिके यह सफल श्रोविध है।

मात्रा—१-२ रत्ती दिन में २ बार पात: सायं परिके साथ देवें। शोध रोगी को ऋषध परिप्रानंत्रा का फांट या अनंतमूल की चाय

मिल्य-६ माशे की शीशी का ४) पेकिंग

कृष्ण गोपाल आयु० धर्माथ औषधालय

है हलका है श्वास खांसी त्तय व्रण नाशक है यह पतला होता है बड़ी मक्खी का शहद गाढ़ा होता है यह भारी होता है मिश्री के श्राकार का शहद भारी है शीतल है रक्त पित्त नाशक है।

नया शहद वृहण् है बल पृष्टि करता है अधिक रूच नहीं। पुष्टि के पाक आदि में नया शहद लेना।

पुराना शहद विशेष रूच होता है मेह रोग प्रमेह कफ वायु के रोग नष्ट करता है ब्राही है।

"शहद" अग्नि में गरम नहीं करना यह अति कत्त और विकाटकारी हो जाता है। गरमी में वस्तु के साथ गरमी के रोगों में शहद बाय: उचित नहीं।

नेपाली कस्तूरी ४४) ह० तोला। हिमालय कस्तूरी ४२) ह० तोला। तिब्बत कस्तूरी ३६) ह० तोला। शुद्ध शिलाजीत १) ह० तोला। २॥) ह० तोला ४) ह० तोला।

पताः-नेपाल हिमालय कस्तूरी भंडार । (७-१६) । जिः-नं ३ ३/२०००/२००१ नेपाल ।

( पृष्ठ ४७६ से आगे )

हमारी त्रोर त्रारही है "-ऐसी भावना प्रतिज्ञाण करते रहना चाहिए। इसी प्रकार श्वास को भीतर रोकते समय यह भावना रक्खो, कि त्राक्षित की हुई वस्तु का तुम उपभोग कर रहे हो।

इसी माँति प्रश्वास के समय तुम ऐसा विचार रखो, किं जिन वस्तुओं की तुम्हें तात्कालिक आवश्यकता नहीं है, उन्हें तुम, स्वेच्छापूर्वक, प्रसन्नता से, विश्व में फेंक रहे हो। और उससे संसार का उपकार कर रहे हो। श्वास प्रहण् करते समय, जिस प्रकार तुम्हें पूर्ण रूप से विश्वास है. कि वातावरण में आच्छादित वायु अवश्य ही मेरे फेकड़ों में आवेगी; उसी प्रकार विश्व के मंडार में अपनी इच्छायें प्रेरित करते समय ऐसा हक विश्वास रखो, कि हमारी अभीष्ट वस्तु अवश्य ही हमारी और आक्षित होकर हमारे पास आवेगी।"

## Digitized by Arya Samaj Foundation Chennal के उ

### वेदनाहर चूर्ण

( तेलक-श्री दन्त वैद्य किशोरलालजी गुप्ता, बम्बई )

आप दन्तोत्पाटन कला के सुप्रसिद्ध कलाकार हैं। गहरी बैठी हुई पीड़ित डाड़ों को भी इस्जेक्शन न हैं। भाप दनतात्पाटन करा । अवस्था का कार्य का कार्य के का भाग कि का भाग ठा० नाथ्सिह

बनावट कची फिटकरी ३ तोले, नीलाथोथा २ तोले, कत्था ३ तोले, माजूफल ३ तोले, समुद्र भाग ३ तोले, त्रिफला के कोयले ६ तोले और क्रमी मस्तंगी १ तोला लें। सबको मिलाव र चूर्ण करें।

उपयोग-१ मासा चूर्ण ऋौर १ तोला नमक को ४० तोले जल में मिलाकर उवालें। उवलने के पश्चात् चूर्ण तले बैठ जाने पर पात्र को नीचे उतार लेवें। गुनगुना रहने पर कुल्ले करावें।

इस वेदना हर चूर्ण के काथ से कुल्ले करने से दांतों की असहा वेदना, मसुड़े की सूजन, मसुड़े का रक्त स्नाव, मुख पाक श्रीर दांतों की शिथिलता आदि दूर हो जाते हैं।

पायोरिया होने पर कपड़छान चूर्ण को शहद में मिलांकर दंत श्रीर मसुड़े पर रगड़ें। फिर लार टपकावें। गले से नीचे थूंक को न उतरते हैं। पश्चात् उपरोक्त काथ से कुल्ले करें।

रक्तस्त्राव हो रहा हो, बर्फ़ के जल में वेदनार चूर्ण और नमक मिलाकर कुल्ले करें या स्वान उस स्थान पर दवा देने से रक्तस्राव बन् । जाता है।

व्यत्वय-इस चूर्ण के अतिरिक्त पायोगि है। रोग में खेर की छाल या मौलसरी की छाल मिल लिहे। पर कर उवाले हुए तैल के कुल्ले लाभदायक हैं, म लि है। शुद्ध तिली के तैल को मुंह में भरकर १-२ मिस विहै गरन तक धारण करें, फिर चला चला कर कुले की जाता इस तरह रोज सुबह, रात्रि को ३-३' इतं करी मह रहने से पूर्यकीटाया नष्ट हो जाते हैं और नवारी थोड़े ही दिनों में दूर हो जाता है।

# श्री सेठ नाथूलालजी अजमेरा (केकड़ी) का आदर्श दान

कृष्ण-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ श्रीषधालय की स्थापना होने के पश्चात कालेड़ा बाहर से आने जाने वाले रोगियों तथा यात्रियों की संख्या दिन प्रतिदिन बढ़ती जारही है। ग स्थान यस सर्विस के मार्ग पर होने के कारण अन्य अनेक यात्रियों का भी आवागमन अहिनश होता रहता है। इन यात्रियों की सुविधार्थ एक प्यांक का प्रबन्ध कराया गया था। फिर भी गीत मकान न बनने के कारण यात्रियों को अनेक बार कष्ट भी पहुँचता था। इस कष्ट का अनुभव कर विना प्रेरणा उदारचित्त सेठ नाथूलालजी ने एक सुंदर सुविधापद एका व्याक १०२४) है। करके बंधवा दिया है। इस परोपकारी कार्य के लिये हम सेठजी को हार्दिक धन्यवाद देते हैं।

अन्य धनिकों से भी नम्न निवेदन है कि इस उदाहरण को तत्त्य में रखेंगे और अपनी संपत्ति का सदुपयोग करके जनता-जनार्दन का आशीर्वाद प्रह्रण करेंगे।

मंत्री—जसवन्तिं।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

सारर ति है श्रम

के दमा गद खाने 南島河

णि युद षोपा रुधिः विपान भी स

जि है। इ गहीमिर्च क वाहि चाहि

हिंदी बटन भीत अन्य म षो सादिए

कि विधा ने हैं सिंख

वया स्कर्वी ( Calgair à

# टमाटर के उपयोग तथा गुगा

क्षेत्रक — श्राय्वेदाचार्य पं विश्विलालजी वैद्य, भिषकरत्न, ् ( श्रायुर्वेद वाचश्पती M. S. C. A. )

मारर भारतवर्ष में त्राजिकल प्राय: सर्वत्र विदेशमीर व गरीब सभी इसका उपयोग क पायोषि ले हैं। कचा टमाटर सन्जी के व्यवहार में ही ज्ञात मिता जिहै। एकका हुआ लाल टमाटर ही ज्यादा स्यक हैं, ग लिंगी है। वैसे तो यह वर्ष में दो बार ही तैयार र १-२ मिस विहै परन्तु मिलता रहता है हर दम। यह र कुलो करें। जा का होगा उतना ही गुणों में श्रेष्ठ समका

> कि टमाटर को भोजन के साथ या भोजन गर बाने से भोजन में अतिशय रुचि उत्पन्न वि । अग्नि होकर पाचन-शक्ति बढ़ती है । गुद होता है अनेक प्रकार के पित्त सम्ब-मा विधर सम्बन्धी रोग दूर होते हैं। इसका णान भी मन में शान्ति ऋोर प्रसन्नता उत्पन्न कि है। इसके प्रयोग के साथ सैंधव नमक किमर्च का या मिसरी का सूदम चूर्ग अवश्य का बाहिए। दूसरी श्रोर वैसे रस निचौड़ कर कि वदनी बनाई जाती है जिसमें कि पुदीना, मा अन्य मसाले डाल कर एका कर खाने से मिलादिए होती है। टमाटर रुचिकारक, श्रिय के तथा पावक है। टमाटर में विटामिन "सी" किस्तालिए कब्ज़, वमन, बदहज्मी, उद्रश्रुल किया (मस्हें की स्जन व खून का बहना) किता मादि में बहुत उपयोगी है। सर्व साधा-

रण के लाभ के लिए इसके मुख्य २ प्रयोग नीचे दिये जाते हैं।

- (१) बद्द ज्मी ( अजीर्ग आदि में टमाटर को काट कर कुछ सेक कर सैंधव नमक तथा काली-मिर्च का थोड़ा चूर्ण डाल खाना चाहिए) श्रथवा थोड़ा सोडा-बाईकार्व ४-६ रत्ती मिना कर खाना चाहिए।
- (२) वमन (उल्टी) हस्रास (जी मिचलाना) आदि में टमाटर का रस ४ भाग मिसरी या शर्बत खांड का १ भाग, इलायची छोटी का चुर्ण १-२ रत्ती मिलाकर उसमें थोड़ा लोंग, कालीमिर्च का भी चूर्ण डाल लेवें और पीवें।
- (३) ज्यादा प्यास लगने पर (तृष्णाधिक्य) चाहे वह कैसे भी हो टमाटर के रस में मिसरी लौंग मिलाकर पीना चाहिए।
- (४) त्रहिच में पुदीना, सैंधव नमक, श्रद्रस, हरिमिर्च व धनियाँ इनकी चटनी टमाटर का रस डालकर पकाकर भोजन के साथ खाने से मुंहका ज़ायका सुधर जावेगा तथा साने में रुचि भी होगी।
- (४) कंडू (पामा) खुजली में नारिकेल का तैल २ भाग, टमाटर का रस १ भाग मिला शरीर

नेक्शन न देते हा अनुभव किया नाथ्सिह

न उतरने है।

ल में वेदनारा रं या स्वा ना स्राव बन्द् ।

इ कुलते करते जाहै। च्यीर नया रोग नाश्सा

न

कालेड़ा में 鲁川 निश होता भी योग नुभव कर क्० व्यय

清費日 र अपनी

M

पर मलने के बाद गुनेगुने पानी से नहाने से कंडू (खुजली) श्रादि दूर हो जाती है। शिर के सोरे में भी यह फायदा करता है।

- (६) (युवानिका) मुंहासे जो यौवन श्रवस्था में मुंह पर फुंनसियां होजाया करती हैं उनके लिए उन सरिन १ भाग, टमाटर का रस १ भाग, मिलाकर रात्रि में सोते समय मुख पर मलकर सोजाने से सुबह सावुन से मुख धोडालने से मुंहासे ठीक हो जावेंगे।
- (७) बाल शोष में टमाटर के रस में कपर्दिका भस्म देते रहने से ठीक हो जाते हैं।
- (द) रक्त विकार व मसूड़ों में खून गिरने आदि में टमाटर का रस ताजा जल में मिला लेवें थोड़ा शहद मिला मीठा कर पीने से ठीक होता है।
- (१) बचों की उल्टी (दूध गेरना) में टमाटर का रस एक या दो चम्मच श्रवस्थानुसार दूध पिताने से थोड़ी देर पहिले देना चाहिए।
- (१०) कास (खांसी) ज्यर (बुखार) में गोदन्ती भसम को टमाटर के डुकड़े गरम कर उन पर बुरका देवे फिर खावें तो बहुत फायदा करती है।
- (११) पैत्तिक विकारों में मिसरी मिला टमाटर का रस पिलाने से शान्ति प्राप्त होती है।
- (१२) कृमिरोग में टमाटर के रस में हींग का छौंक देकर पीने से फायदा होता है।
- (१३) श्रशिमांच में टमाटर को सौंठ व सैंधव का चूर्ण बुरकाकर खाने से फायदा होता है।
- (१४) सब प्रकार के हृदयरोग में श्रर्जुनत्वक् मिसरी मिला श्रवलेह तैयार कर स्नाने में श्रत्यन्त लाभ होता है।
- (१४) स्नायु दोर्बल्य उन्मादादिक में मालकांगुनी के बीज प्रति दिन १० वृद्धि क्रमसे १०० तक तथा टमाटर के रस थोड़ा सडा बाईकार्व

मिलाकर कुछ दिन खाने से दूर हो जाता है।
(१६) इसके बीजों का चूर्ण कपड़ छानकर तुरकों
से घाव शीघ्र आराम हो जाता है। सक पुटपाक (भरतू) बनाकर नमक मिर्च लग कर खा भी सकता है। अथवा पुरुषक का बीचमें से चीर गर्म गर्म फोड़े फुली ल बांधने से जल्दी पक जाता है।

इसके अलावा निम्बू संतरा आदि की ता इसका रस दुर्जर नहीं बल्कि सुपाच्य है और चीज़ों को प्रकाने वाला है।

# त्रेलोक्य चिन्तामणि रस

त्रेलोक्य चिन्तामणि रस हृद्य, त्रोजस्तर, त्राह्मप्रदीपक, बलवीर्यवर्द्धक, धातुसाय करने वाला है। श्रास्यन्त वीर्यवान श्रौर तीव होने से इसका उपयोग विशेषतः कप्रधान विश्वित किया जाता है। शास्त्रकारोंने स्व का उपयोग सब प्रकार के रोगोंपर किया है। तथापि निमोनिया, इन्फ्लुएआ, कप्पणान ज्वर, हृद्यशूल, कास, च्य, खास, विद्धि सत्त ज्वर, जीणंज्वर, राजयदमा, पाग्डु, श्रूल, संग्रहणी श्रातिसार, प्रमेह, प्लीहावृद्धि, जली द्र्र, श्रश्मरी, तृषा, शोध, ह्लीमक, रक्ती त्र्या, उद्दर्शन, मृत्रकुच्छ, भगन्दर, श्रश्मे त्रुषा, उद्दर्शन, मृत्रकुच्छ, भगन्दर, श्रश्मे त्रुष, गुलम श्रादि साध्य श्रसाध्य बीमारिय कुष्ठ, गुलम श्रादि साध्य श्रसाध्य बीमारिय सब इसके सेवनसे दूर हो जाती हैं।

मात्रा ई से एक रत्ती तक शहद पीवत या श्रदरक का रस श्रीर शहद श्रधवा रोगी जुसार श्रनुपान के साथ। मूल्य-३ माशेका ६।) ह० पेकिंग पीरहें

श्रतग । कृष्ण-गोपाल श्रायु० धर्मार्थ श्रीवधाल्य कालेड्रा कृष्णगोपाल (श्रतमेर) • धर्म • •

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

हरी सो ते जिलके

हता है। स् होग सेत्र हाबन्धी कु

> सोगाबी गरे श्रव्य हिशियमः गरें चुना

सोपाची विक प्रोटीन पढ़े, दूध पढ़िन मिलें पेटीन बहुट मुकाबले में बिए तो यह बेलें हैं। सबों से ल

मात को स बारे की प्र बच्चा पूर्व

होगाव

# सायाबीन

### अत्यन्त उपयोगी भोजन

लेखक: - श्रीरामेश बेदी श्रायुर्वेदालङ्कार, हिमालय हर्वल इन्स्टिट्य ट, गुरुकुल कांगड़ी, हरिद्वार।

ही सोयाबीन स्वादु श्रीर पोषक सन्ज़ी है। विवित्रे उतार कर या छिलके समेत पकाया हा है। सुखाने के बाद सोयाबीन के दानों का भाक्षा क्षेत्र बहुत बढ़ जाता है। इसके भोजन क्रायी कुछ उपयोगों का संदोप में उल्लेख इस लमें किया जायगा।

> खनिज लवगों में धनी सोगवीन में प्रस्फुरक खूब होती है श्रीर लोह गरे भन्ना स्रोत है। इन में ताम्बा, सोडियम, शियम श्रीर मेग्नीशियम भी पाये जाते हैं। गं र्ना (कैलिशयम) थोड़ा होता है।

प्रोटीन का अच्छा स्रोत

षोगावीन में बहुत बढ़िया प्रकार की वानस्प-क मोटीन होती है। जीवन-धारण के लिए हम णहें, रूथ त्रीर पनीर से जो प्रोटीनें लेते हैं वे कि मिलें तो उनके स्थान की पूर्ति सोयाबीन की गरीत बहुत अञ्जी तरह कर देती है। उनके कि वर्ष महती भी है इसलिए गरीबों के विवायह प्रोटीन का बहुत बढ़िया स्रोत बन है। और इसी लिए एशिया में सैकड़ों वासे बासो त्रादिपयों के भोजनों में मांस के मान को सोयबीन ने ले रक्खा है। सोयाबीन के की मोटीन गेहूं के आदे की प्रोटीन का भी किया प्रक होती है।

खाद्योज 'सी'. होगावीन के श्रंकरों में खाद्योज 'सी' मिल जाती

है। श्रंकुर उगाने की विधि यह है-सोयाबीन के दानों को धोकर रात भर भिगो हैं। एक बरतन में डालकर गरम जगह पर रख दें। दिन में तीन चार बार दानों पर गरम पानी डालिये जब श्रंकर फूट पड़ें तो इन्हें ठएडे स्थान पर रखना चाहिए।

### सोयाबीन का दृध

पाँच हजार साल से चीनी शिशु और बच्चे सोयाबीन के दूध पर पल रहे हैं। फिर भी माल्म नहीं भारत इसका बड़े पैमाने पर उपयोग क्यों नहीं कर रहा। चीनी लोग जिसे आदर के साथ "सम्मानित छोटा पौदां" कइते हैं इमने उस सोया-बीन से पूरा लाभ उठाने का प्रयत्न नहीं किया। भारत श्रोर चीन की समस्याएँ बहुत कुछ एक समान हैं। चीनी वैज्ञानिक डाक्टर शिहित्सन तुङ् के शब्दों में खेतों पर काम कराने के लिए हम पशुत्रों को पालते हैं, गी का दूध हमारे यहाँ दुर्लभ है। यही बात आजकल हमारे देश के लिए पूर्ण रूप से लागू होरही है। बच्चों, माताओं श्रीर रोगियों के लिये भी हमे दूध नहीं मिल रहा। दु:स तो इस बात का है कि राष्ट्र की इस बढ़ी आव-श्यकता को पूरा करने के लिये राष्ट्रीय सरकार ने भी विशेष तत्परता नहीं दिखाई। हमारे देश में गौद्यों की दशा इतनी दयनीय होगई है कि दूध ग्रीर इस से धनने वाले ग्रन्य पदार्थों की मांग पूरी करने के लिए हमें सदियाँ लग जाएँगी, यदि सरकार ने जल्दी ही अपनी पूरी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

र हो जाता है निकर वुरकारे ता है। इसका मक मिर्च लग वा पुरुषाक कर

प्रादिकी तरा गाच्य है और

ोड़े फ़ुःसी प

रस , स्रोजस्कर, धातसाग

श्रीर तीव :कफ्राधात कारोंने इस किया है। कफप्रधान स, विद्रिध, ाराइ, श्रुव,

उद्धि, जली क, रक्ती न्दर, त्रशे बीमारियो

हिंद पीपत थवा रोगा हम पोस्टेब

श्रीषधालय अजमेर)

शक्तियों से काम न लिया तो देश के गिरते हुए स्वास्थ्य को ऊँचा उठाने में हमारे देश को भया-नक स्थितियों का सामना करना पड़ेगा। देश के बड़े बड़े पूंजीवितयों का जो धन बनस्पति घी के कारण कारखानों में लग गहा है वह आधु निक साधनों से गौत्रों को पालने त्रीर उनकी नस्लों को सुधारने में लगे तो इस विशाल देश में सचमुच फिरसे घी दूध की नदियाँ बहनें लगें।

### पूंजीपतियों के लिए सुनहरा अवसर

गौत्रों की नस्ल सुधार कर घी, दूध की पैदावार बढ़ाने की योजना यद्यपि लोभप्रद्तों है परन्तु यह है दीर्घ कालीन इसमें लगाया गया धन बहुत तेज़ी से दुगना चौगुना स्त्रीर इसीतरह गणितिक अनुपात से बढ़ता हुआ नज़र नहीं श्राता। श्राजकल का धनपति उस व्यवसाय में अपना रुपया लगाना चाहता है जिसमें उसके रुपये को कई गुणा बढ़ने के लिए महीनों की प्रतीचान करनी पड़े। कुछ दिनों या घंटों में ही जब उसे दूसरे क्यापारों में कई गुना मुनाफा मिल जाता है तो सालों की प्रतीक्षा के बाद मुनाफा देने वाले गोपालन व्यवसाय में वह क्यों पड़े ? इस मनोवृत्ति के धनियों को सोयाबीन से दूध बनाने के व्यवसाय को बड़े परिमाण में चला-कर ही हमारी दूध की आवश्यकताओं को दूर करने के प्रयत्नों में जल्दी ही जुट जाना चाहिए।

### बढ़िया किस्म चुनने में साबधानी

सोयाबीन डायजेस्ट में सोयाबीन के दूध की उपयोगिता पर एक लेख प्रकाशित हुआ है। इस लेख में तो इसे गौ के दूध से भी कुछ इष्टियों में बढ़िया बताया गया है। देखने में यह बिल्कुल गौ के दूध जैसा ही होता है। इस दूध के कुछ नमूनों में कभी-कभी सोयाबीन का-सा स्वाद श्राया करता है जिसे बहुत से लोग पसन्द नहीं करते। प्रयोग-

शालाओं के परीक्षणों से पता चलता है किसी क्षार वीन की कुछ किस्में ऐसी भी हैं जिनमें यह रहा किए पूर्व नहीं होता। इस दूध का व्यवसाय त्रासम को वालों को उपयुक्त किस्में चुनने में बहुत सावधा रहना चाहिए क्योंकि आरम्भ में यदि जनता । इस्ते पीने में अरुचि दिखाई तो पनपने वाते स उद्योग को वड़ा धका पहुँच सकता है। संयुक्त है मार राज्य अमेरिका के कृषि विभाग ने पिछले की भी में बन वर्षों में सोयाबीन ढाई हज़ार प्रकारों को उग्र क्षेत्रमाने कर इसका उपयोग वढ़ा लिया है। श्रीयुत प्रात् व गता थ ने यदापि सोयाबीन के दूध की भोजन समक्षी होरे वर उपादेयता गो के दूध से घांटया बताई है पल को बाले फिर भी किसी प्रकार का दूध न मिलने की क्रा विशे की स्थात्रों में तो हमारे देश में इस धन्धे को हा करना अत्यन्त आवश्यक प्रतीत होता है। सेव बीन का दूध डिब्बों में बन्द विकता है और म समें र पर भी सूखे सोयाबीनों से तय्यार किया जासका कि बहुत है। गो के दूध के लियं जैसे समस्त दशाम्रों ॥ श्विकी गो दुग्ध का प्रयोग किया जाता है संदोप मंग्री । तरह सोयाबीन के दूध को भी 'सोय दूध' का गांचाने ह धिक ज़ कर प्रयोग किया जाता है। को सोयार्थ

सोयाबीन का दही

सोयाबीन से बनाई दही को चीन और जाए में टोफू (Tofu) कहते हैं। देखने में यह ना पूर्ण होज पनीर जैसा गाढ़ा श्रीर पनीर के से स्वाद का होता है। भोज्य पदार्थों में इसे पनीर की तार्व पका कर बरता जाता है।

असातम्यता में सोय दूध

श्रोग चला

शाराम मिले

शर्व करने

रेते गोगियों

में सोयाबीः

वेशाव हैं

भोजन की ऋसात्म्यता ( Food allorgy) १७४ रोगी शिशुत्रों पर डाक्टरों ने भ्रतुमा करना शुरु किया। किसी विरुष भोजन है। सहसा द्स्त द्मा आदि कष्ट होजाया करते खोजों से पता लगा कि इक्षतीस प्रतिशतक ऐसे हैं जिन्हें गों का दूध पीने से असात्मव ही और उस कोई रोग होजाया करता है। डाक्टरी है

ता है कि से कि हम इन्हें 'सोय-दूध' देने लगे तो असातस्यता जिनमें यह है।

बच्चों के कुछ श्रीर रोगों में

त्रारम कर्त यदि जनता । कामला से पीड़ित नवजात शिशु ऋों के लिये नपने वाले हा विकित्सक प्रोफेसर रौडिनिटन ने इसे सफ-ता है। संयुक्त वार्व माथ प्रयोग किया है। फ्रोंक फर्ट युनिव-ने पिछते की हो में बच्चों के हस्पताल में लड़ाई से पहले गुर्दे ारों को राज तमसाने के रोगों में सोय-दूध नियमित रूप से अीयुत या विश्वता था। श्रमेरिकन डाक्टरों ने बताया है भोजन सक्ता इंहरे बच्चों को गी का कचा दूध पिलाने से ताई है पल् जिवले एक प्रकार के बुखार (Undulant मिलने की क्रा

त्रामाशयिक व्रण में

धन्धे को ग्रुह

allorgy !

या करते । तिश्तक व

असारम्यता (

रों ने क

ता है। सोव हि ब्रोर ॥ समें शरीर को पोषक प्रदान करने की किया जासका 🖪 बहुत ऊँची है । श्रामाशय में जाकर गौ त दशात्रों ॥ रिय की जो फुट्टियाँ बनती हैं उसकी तुलना संज्ञेप मं अर्थ फ़िर्हियाँ छोटी बनर्ती हैं । बड़ी फुट्टियों सोय दूर्य हा गिषाने के लिये आमाशय में पाचक रसों की कि ज़हरत पड़ती है। छोटी फुटियों षे होगवीन के दूध का आमाशियक पाचन ोन और जाग में से पाचक रस की उपस्थिति में भी जल्दी में यह मा हो जाता है। स्त्रामाशय में जब व्या हो से स्वाद का कि को ऐसे आहार की आवश्यकता से स्वाद का कि है जो मेदे में जल्दी से पूर्णतया पचकर मिले श्रीर पाचक रसों को वर्ण पर का कम से कम अवसर मिले। allorgy का कम स कम अपना ने अर्ड्स ने अर्ड्स ने बार्डिंग के लिये गाय के दूध की अपेत्ता ने बत से में सोयाबीन का दूध अधिक अच्छा रहता है।

मञ्जमेह में

भेगाव में आती हुई शर्करा की प्रतिशतकता भेशीर उसके केल परिमाण को यह किसी अज्ञात

तरीके से कम करता है। इस लिए मधुमेह के रोगियों के लिये सोयाबीन बड़ा अनुकुल आहार होता है।

(कॉपीराइट-हिमालय हर्बल इन्स्टिटियुट)

स्रावश्यक सूचना

Kadapasa:parababas

यदि आप औषधालय, फार्मेसी, क-म्पनी व दवात्रों, ट्रेड मार्क, लेबिल, डि-जायन त्रादि की भारत सरकार से रजिस्ट्री थोड़े समय व उचित व्यय में कराने की इच्छा रखते हों तो हमारी सेवायें प्राप्त कीजियेगा।

नेशनल एडवरटाइज एजेन्सी विजयगढ़ ( ऋलीगढ़ ) उ॰ प्र॰

**派台台台台台台台台台台台台台台台台** 26 26 26 26 26 26 36 36

सी. पी. बरार के स्टाकिस्टों से निवेदन

खानदेश, त्राकोला, बुलडाना, ग्रमरावती, वर्धा, चांदा आदि जिला के स्टॉकिस्ट और प्राहकों की सुविधा के लिये आकोला में धर्मार्थ औषधालय की शाखा खोली गई है। उसे सम्हालने का भार निष्काम भाव से श्री० शिवनारायणेजी पनपालिया ने उठाया है।

> कृष्ण्-गोपाल आ० ध० श्रोषधालय कालेड्डा-कृष्णगोपाल

### तम्बाकू पीने की कुटेव और केन्सर

नीचे समाचार-पत्रों में प्रकाशित हुई एक खबर दी जारही है; उस पर श्रीर कुछ कहने की जुरूरत नहीं जान पडती।

ब्रिटिश सरकार की एक डॉक्टरी कमेटी ने श्राज श्र नी जाँच प्रगट करते हुये बताया कि:-

१. इस बात को सिद्ध हुई मानना चाहिये कि तम्बाकु पीने में श्रीर फेफड़ों के केन्सर में सम्बन्ध है।

 यद्यपि यह मानने के लिये मज़बृत श्राधार है कि यह सम्बन्ध संयोग की ही कोटिका है, लेकिन इस बात का प्रमाण है कि वह सीधा सादा नहीं है।

३. यद्यपि तम्बाक् पीना बंद हो जाय तो केन्सर से होने वाली मृत्यु संख्या में तत्काल बड़ीसी कमी की आशा नहीं की जा सकती, क्योंकि फेफड़ों का केन्सर दीर्घ काल-व्यापी कई कारगों का समिनित परिणाम हो सकता है, श्रीर यद्यपि इस रोग के होने में तम्बाकू पीने की टेव कितने श्रंश में कारणभृत है यह भी श्राधारपूर्वक नहीं कहा जा सकता, तो भी तरुणों को यह चेतावनी दे देना अञ्छा होगा कि ज्यादा तम्बाकू पीने से इस रोग के होने का स्पष्ट खतरा है।

कमेटी के सदस्य ब्रिटेन के कुछ श्रत्यन्त जाने-माने डॉक्टर थे श्रौर उन्दोंने यह रिपोर्ट तीन साल तक चलनेवाले संशोधन कार्य से मिली हुई जानकारी के आधार पर दी है।

25-5-28

मगनभाई प्रभुदास देसाई

( श्रंग्रेज़ी से )

# दिल्ली में शराबलोरी

वही गहल ज

प्रक्रिया में

हर दिया

[ तक

ए जाता

वेसे अनेव

सहप बर्

शत है वि

नुद न तो

बावल क

हो बन्द व

यह वि विश्वाहि

जी हुई है

वित्रे हुव

बस तरह

वाह पैदा

ग्ह कहा

मेनले रोवे

हाँ पम

बाभग द

बाबल में

ही व्याव

स दिशा विष य

10,000

एक साल

भेड़ेश है।

\$0,000

Will F

आरत की राजधानी दिल्ली में शराष वहुत । श्रिक मात्रा में बिकने लगी है। शराबी वेशवाली श्रथीत् व्यभिचारी होता है। वह इन दोनो यस को पृशा करने के लिये जुत्रा, चोरी, जेक्तराह्म न्त्रीर रिश्वतस्त्रीरी न्त्रादि से पैसा कमाकर। ऐयों में जी खोलकर खर्च करता है। उसके स्रीका भूखों मरते हैं श्रोर उनका चरित्र भी प्राय: नश्री जाता है। त्राज इसी कारण से दिल्ली में जुन चोरी, जेबतराशी. कत्ल और व्यभिचार के अगार्थ में बढ़ोतरी होने लगी हैं, जैसा कि सरकारी िले से भी जाहिर है।

श्रंग्रेज़ी शज्य के समय कांग्रेस ने शता है बुरा समभकर उस पर पिने टिंग की है और ए एक शराबखाने पर कई कई सौ गिरफ्लारियाँ होती रही हैं। शराब विरोधी और पृणित तथा मुख के दिमाग श्रीर शरीर को नष्ट करने वाली बर् समभी जाती रही है। श्राज भी शराब पीतेबाब कांग्रेस का सदस्य नहीं बन सकता।

दिल्ली प्रदेश कांग्रेस कमेटी ग्रीर दिल्ली पान सरकार वास्तव में रारीबों, मज़दूरों एवं मध्य श्रेणी के लोगों श्रीर हरिजनों की यदि स्वी से करना चाहती है, तो उसे दिल्ली राजधानी शराब का निषेध अवश्य ही करना होगा। तर् श्राम जनता का श्रार्थिक, सामाजिक श्रीर नैति स्तर ऊँचा होने की संभावना हो सकती है।

जैनभिन्नु रंगविज्ञय

### शोक समाचार

"स्वास्थ्य" के सम्माननीय सम्पादकजी की पृज्य माताजी के निधन समाचारों से "स्वास्थ के समस्त कर्मचारियों तथा रष्ट मित्रों और स्नेहियों को श्रमहा दु:ख का अनुभव हुआ है, जार्म माताजी एक श्राद्शे पितवता नारीरत तथा श्राद्शे माता थी " ईखर उनकी स्वर्गस्थ श्रामा प्रकाशक—ठा० नाथ्सिंह शान्ति तथा दुखित परिवार को धैर्य प्रदान करें।

### 中本中国中中国中中国中中国中中国中中中国中中中国中中中国中中中国中中中国中 पालिश किया हुआ चात्रल +4+++4-+-

इन दोनों व्यसने वही अञ्झी तरह जानी हुई बात है कि बारत जब मिल में कूटकर भूसी निकालने की गिवग में से गुज़रता है श्रीर उस पर खूब पालिश हा दिया जाता है, तब उसके पोषक तत्व काफी हितक नष्ट हो जाते हैं स्त्रीर वह वज़न में भी ए जाता है। इस चावल के उपयोग से बेरी-बेरी में प्रतेक गंभीर रोग पैदा होते हैं, जिनके फल-क्रम बड़ी संख्या में लोग मरते हैं। आरचर्य की ात है कि कुद्रत की इस कड़ी चेतावनी के बाव-त्वतो सरकारें श्रोर न जनता ही इस तरह गवत को मिल में कूटकर पालिश करने की प्रधा ने बन् करने के लिये तैयार है।

> पह स्थिति पिछले कुछ समय से सारी दुनियाँ विवानिकों के लिये एक सबसे भारी समस्या बी हुई है; जिसकी वजह से वे इस बात की खोज को हुए हैं कि मिल में चावल के जो विटामिन मितरह नष्ट हो जाते हैं, वे फिर उसमें किस मह पैदा किये जा सकते हैं। जिसके अनुसार कि वेस्ले (स्विट्ज़रलैग्ड) के हॉफ कितारी पामस्युटिकल डिविजन के डायरेक्टर रा प्रा० हत्त्यू० फर्टर ग्रोर दूसरे वैज्ञानिकों ने कामग दस वर्ष में मिल की प्रक्रिया से निकाले हुए वाकत में फिर से विटामिन बी. १ स्रोर लोहा जोड़ने के व्यावहारिक पद्धति का पता लगा लिया है। हि विशा में प्रयोग किये गये प्रयोगों के फल-किए यह मालुम हुआ कि बाटान में लगभग क साल के भीतर बेरी बेरी के रोगियों की मृत्यु केशा हैं भातिशत घट गई, इसकी तुलना में भिक्षातिशत घट गइ, इस्ता तरह भिक्षा के जिस दल को पहले की तरह भिष्म के जिस दल का प्रवल गया, किये हुए जावल की खुराक प्र रखा गया,

उनमें मृत्यु संख्या पहले से २४ प्रतिशत श्रीर बढ़ गई।

डा० फर्टर की यह राय है कि पालिश किये हुए चावल के साथ विटामिन सी. जोड़ने में वैद्या-निकों को कोई कठिनाई नहीं होगी; लेकिन विटा-मिन से जोड़ना बहुत कठिन है, क्योंकि वह अधिक समय तक टिकता नहीं।

इन सब बातों को देखते हुए हमें मनुष्य की इस मूर्खता पर आश्चर्य होता है कि एक तरफ तो चावल के श्रत्यन्त ज़रूरी श्रीर कुद्रती पोषक तस्व नष्ट करने में इतना समय, शक्ति और पैसा बरबाद किया जाता है और दूसरी तरफ मानव द्वारा नष्ट किये हुए तस्व बिगड़े चावल में फिर से दाखिल करने में इतना समय, शक्ति और पैसा खर्च किया जाता है।

इस प्रश्न का एक दूसरा पहलू भी है। क्या पालिश किये हुए चावल में जोड़े जानेवाले कृत्रिम विटामिन पोषण की दृष्टि से उतने ही लाभदायक सिद्ध होंगे, जितने कि खेतों में कुद्रती तौर पर बढ़ने वाले चावल में कुद्रत के पैदा किये हुए विटामिन होते हैं ? बेशक, पोषण की दृष्टि से कृत्रिम विटामिन कुद्रती विटामिनों से घटिया सिद्ध होंगे। इसके अलावा, वैज्ञानिक खुद यह स्वीकार करते हैं कि कुछ विटामिन उनके श्रश्यायित्व के कारण पालिश किये हुए चावल के साथ नहीं मिलाये जा सकते। फिर भी मनुष्य श्रपनी रुचियों में इतने विकृत हो गये हैं कि के कुद्रती पोषक तत्त्वों की कमी और अभाव से पैदा होनेवाले बुरे परिणाम भोगने के लिए तो तैयार हैं, लेकिन अपनी विकृत आदतों और रुचियों को बदलने का रास्ता अख्तियार करने को तैयार नहीं है। परश्राम शर्मा (श्रंग्रेजी से)

"स्वास्थ्य है, उनकी आतमा को थ्सि

शराब बहुत है राबी वेश्यागाप्त

री, जेबतराष्ट्री

कमाकर ॥

उसके स्त्रीक

भी प्रायः नष्ट्रा

(ल्ली में जुजा

चार के अपाधी

सरकारी कि

ने शराव हो

ती है और ए

र प्रतारियाँ होती

त तथा मनुष

ने वाली वत

राव पीनेवाता

र दिल्ली राज

रों एवं मध्य

रदि सबी सेव

ी राजधानी है

रा होगा। तम

स्रोर नैति

कती है।

रंगविजय



मैं हिपोकेटीसके इस आदेश को मानता हूँ "भोजन को अपनी दवाई मानो और द्वाई को अपना भोजन मानो।" श्राखिर में तो शारीरिक स्वास्थ्य हमारा लगभग शत प्रतिशत वैसा ही होता है जैसा हम खाते हैं। इसलिये ज्यादातर डॉक्टरों की बीमारी का इलाज करने की दृष्टि, इस अर्थ में गलत होती है कि वे बीमारी के कारगों की खोज करने श्रीर श्राहार तथा रहन सहन की दूसरी आदतों में परिवर्तन कराने के बजाय बीमारी के तत्त्रणों की स्रोज करते हैं त्रीर दवाई के नुस्खे लिखते हैं। द्वाइयां कष्ट कम कर सकती हैं और रोगी शरीर को बरलों तक सहारा देकर टिकाये रख सकती है, लेकिन वे रोग को मिटाती नहीं। हमें ज़रूरत स्वस्थं जीवन विताने की है, श्रौर स्वस्थ जीवन ६० प्रतिशत स्वस्थ भोजन पर निर्भर करता है।

स्वास्थ्य के खयाल से आहार का चुनाव और आहार की मात्रा दोनों का एकसा महत्त्व है। ४० बरससे ऊपर अर्सा हो गया मैं प्रतिदिन दो बार ही भोजन करता हूं। इस आदत से पेट को रोज पूरा आराम मिलता है। इस तरह वह भोजन की एक सीमित निश्चित मात्रा से ज्यादा पोषण ग्रहण करता है। इस प्रकार इसमें चौतरफा किफायत-शारी होती है। मैंने बुद्धिपूर्वक यह भी समक लिया है कि शकर, स्टार्च और प्रोटीन—खास तौर पर शकर—सीमित मात्रा में ली जाय और ताजे फल. हरी पत्ते दार भाजियां तथा सलाइ काफी मात्रा में लिये जायें और मिठाईयों व स्टार्च भरे 'पुडिग' की जगह ताजे फल खाये जायं। पूरे गेहं की बेड़ (पाव रोटी) पूर्ण स्वास्थ्य की दूसरी

बुनियादी जरूरत है। स्वास्थ्य श्रीर सशकत शरीर पूर्णाता श्रीर श्रातम संयम की भावना खाने भीने श्रीर दूसरी श्रादतों में हमेशा मेरा श्रचूक मार्ग दर्शन करती है। इस सिद्धि के साथ शरीर के किसी भी सुख की तुलना नहीं की जा सकती। न्या कि

ही भाव विजय थे

दवा

एक साम

तेशनल ह

3,1000

जिनका र

है। हाऊ

जुलाई १

होंकी तैर

उपयोगित

पन (१-र

यां नाम

सिक ब्रि

बहरी ले

मृत्युत्रों व

वात्रों. से

बससे भी

है। ऐसी

बुराक व

श्राम बात

कोपले क

कर आंत्म

प होती

रेल्थ सहि

क ऐसे र

ग दूसरे :

वाली दव

बेल में प

वे० मार्गेन

ग्याहै।

में यह मह

शिधिनता

देवाये आ

जमीन से लेकर मनुष्य तक, जीवन के हर ला पर कम ज्यादा प्रमाण में सजीव या निर्जीव का में काम किया जा सकता है। ज्यादातर लोग दोनों चक्रों में काम करते हैं, लेकिन इसे महस्स नहीं करते; क्योंकि आजकल कई तरह से साल अनाज पैदा करने और खाद्य वस्तुएँ तैयार करते। तथा दवाओं के रूप में काम में लिये जाते हैं। सफेद बेंड के कुद्रती ज्ञार और विटामिन पहले नष्ट कर दिये जाते हैं और बाद में रासायिक विटामिन जोड़कर उसे पोषक बनाया जाता है। बनावटी मीठे पेय, जिनका आजकल इतना प्रव लन है, रकत के प्रवाह को रोकते हैं और कमज़ीर बनाते हैं और अपने शिकारों को दवाईयों की बनाते हैं और अपने शिकारों को दवाईयों की श्रारण लेने को मजबूर करते हैं।

कुछ वर्ष पहले मैंने लन्दन में 'ट्रेंड कन्फेन्श्राती पिनजवीशन का निमंत्रण स्वीकार किया था। वि खाद्य पदार्थों के विषय में हमारे पतन का कि जवलन्त पदार्थ ाठ था। प्रदर्शनी में सजाकर कि जवलन्त पदार्थ ाठ था। प्रदर्शनी में सजाकर कि उच्चे बोतलों, घड़ों, बरनियों और रकाबियों में 'फर्क के पेय, मुरब्बे, मलाई, स्वादिष्ठ मिठाईयां के पेय, मुरब्बे, मलाई, स्वादिष्ठ मिठाईयां और अंडों, मक्खन, दूध वगैरा की जगह लेनेवाली वी अंडों, मक्खन, दूध वगैरा की जगह लेनेवाली वी अंडों, मक्खन, दूध वगैरा की जगह लेनेवाली वी अंडों साद्य पदार्थों को सुरचित रखने वाली की अंडों सारी थीं; मुक्ते वे चीजें चखने के लिये की प्राप्त का वाली की किया सारी थीं; मुक्ते वे चीजें चखने के लिये की परा स्वीत का विश्वास दिला स्वीत स्वी

का कि इनमें से हर जीज 'कृत्रिम' है। यह बदले क्षाकि इनमें से हर जीज 'कृत्रिम' है। यह बदले क्षाकि इनमें से कुद्रत पर पाई हुई विज्ञान की

रवाई की ब्रादत दिनों दिन बढ़ रही है स्त्रीर क सामाजिक भय का रूप ले रही है। अनेले क्षान हेल्थ सर्विस एक्ट के मातहत हर साल १,000,000 से ज्यादा नुस्खे बनाये जात हैं, मिका वर्च ४,००००,००० पौंड से ज्यादा आता है। हाजस ऑफ कामन्स (लोक सभा) के सामने जाई १६४३ में कहा गया था कि व्यक्तिगत मालि-हों ती तैयार की हुई ८०० दवाइयों में से ६५० को वायोगिता के विषय में शंका है। 'मानचेस्टर गाडि-लं (१-८-४३) में छुपे बिस्तर के पास की दवा-विंगमक लेख में कहा गया था ''१० वर्ष में मान-कि शिथिलता पैदा करने वाली दवाइयों के अर्थते असर के कारण अचानक होने वास्ती खुओं की संख्या तिगुनी बढ़ गई है; स्रोर इन वाश्रों से होने वाली त्र्यात्महत्यात्रों की संख्या ससे भी ज्यादा चिन्ताजनक हद तक पहुँच गई िऐसी किसी दवा की नियत मात्रा से ऋधिक होक नेकर आत्महत्या करना बहुत ज्यादा भागवात हो गई है। एसे मामलों की गिनती भेषते की जहरीली गैस सांस द्वारा भीतर पहुँचा-कर शास्त्रहत्या करने के मामलों से दूसरे नम्बर होती है।..... एक दिये हुये हिस्से में नेशनत लिय सर्विस के नुस्खों की जाँच करने से मालूम है करेंसे सारे चुस्कों में १० प्रतिशत चुस्खे एक शहसरे रूप में मानसिक शिथिलता पैदा करने की देवाओं के ही कहे जा सकते हैं।" ऊपर के के माकिटशनर' नामक पत्र में छुपे डॉ॰ थामस क्षिमार्गेन के एक लेखका यह हिस्सा उद्धृत किया कि अभी कुछ समय पहलेतक ज्यापक रूप महस्त्स नहीं किया गया था कि मानसिक वार्षे व्यास नहा किया गया या । स्वास वाली शार्मी की वृत्ति में ऐसे परिवर्तन कर देती

हैं, जिनका दुरुपयोग किया जा सकता है। नींद् पैदा करने वाली मात्रामें ली जायं, तोये दवायें मान-सिक शिथिलता ऋोर प्रसन्नता का वैसा ही भाव पैदा करती है, जैसा कि शराब से पैदा होता है।"

इस लेख का जवाब देने वाले दो डाक्टरों ने यह दावा किया था कि आधुनिक जीवन के बढ़ते हुए दवावों और तनावों के बीच इस तरह की मानसिक शिथिनता पैदा करने वाली दवाईयां जकरी हैं। मेरे इन निबंधों में जिस बुनियादी कांति की हिमायत की गई है, उसकी दलीलों में एक दलील आधुनिक जीवन के बढ़ते हुए तनावों को दूर करने की भी है। इस तरह के तनाव हमारे आज के जीवन में है, यह फूड एज्यूकेशन सोसायटी के उपाच्यत्त डॉ० फ्रोन्कलिन बिकनेल ने भी सिद्ध किया है, जिन्होंने लन्दन में हुई नेशनल विमेन सिटिजन्स एसोसियेशन की वार्षिक परिषद में कहा था कि ब्रिटेन में हर रोज १,००००,००० एस्पिरन की गोलियां खाई जाती हैं। (याँक्स पोस्ट, १४-४-४३)

श्राजकल ब्रिटेन में सैंकड़ों रासायनिक द्वा-ईयां कृत्रिम खाद्य पदार्थों की रक्षा या उनके पोषक तत्त्व बढ़ाने के लिये काम में ली जाती हैं, श्रीर श्रमेरिका में तो इनकी संख्या ब्रिटेन से दुगुनी है।

इस तरह रासायनिक चक बढ़ रहा है। हम
शायद ही यह जानते हैं कि हम क्या खा रहे हैं।
मैंने हाल में कुछ सुन्दर और श्राकर्षक गाजरों के
बारे में पढ़ा था, जिनके तत्त्वों का विषक्षेषण करने
पर मालुम हुआ कि उनमें 'केरोटिन' नामक विटामिन का नामोनिशान भी नहीं था, जिसके किए
गाजरों की सिफारिश की जाती है। तब क्या उन्हें
गाजर कहना उचित होगा? ऐसी हालत में यह
कोई श्राश्चर्य की बात नहीं है कि नींद लानेवाली
श्रीर मानसिक शिथलता पैदा करने वाली द्वाइयों के सहारे जीवन की गाड़ी किसी तरह लींचने
वाले लोगों की संख्या दिनोंदिन बढ़ रही है।

सशक्त शरीर बाने पीने और मार्ग दर्शन पीस के किसी

न के हर स्तर निर्जीव चक्र दातर लोग इसे महस्स ह से रसायन यार करने में या जाते हैं। रामिन पहले रासायनिक रासायनिक स्ता जाता है। इतना प्रच स्त्रीर कमज़ीर दवाईयों की

कन्फेक्श्राती या था वर्ष तन का एक ग्रामकर रही यों में 'फर्की रोहिंग हों तेवाती त्वी हिंगे कही

ास दिवाव

इस पतन का दूसरा पहलू है पशु पक्षियों को कृत्रिम पद्धतियों द्वारा खुराक पैदा करने वाली मशीनें बना देना। उदाइरण के लिए, मुर्गियों, बतखों बगैरा को बैटरियों श्रीर गहरे बिस्तरों में रखा जाता है, कृत्रिम गर्मी श्रीर प्रकाश पहुंचाया जाता है स्रोर क्त्रिम खुराक खिलाई जाती है। ये सब गर्भाशय को उत्तेजित करते हैं श्रीर संभोग को गैर जरूरी बना देते हैं। अच्छी किस्म के बतख या मुर्गी के बचों को कुद्रती हाजतों में घास के बिछीनों वगैरा पर तब तक पाला जाता है जब तक उनका श्रंडे देने का समय शुरू नहीं होता। यह समय शरू होने पर ऊपर के क्रियम दवाओं श्रीर उत्तेजक साधनों का प्रयोग किया जाता है। ऐसा करने से श्रंडे इतन्त्री तादाद में पैदा किये जाते हैं कि मुर्गियों और बतखों की सारी शक्ति एक ही श्रंडे देने के मौसम में खतम हो जाती है। इसके शाद वे साने के लिये बेच दी जाती हैं। श्रीर एक दिन के बच्चों के साथ फिर वही प्रयोग नये सिरे से शुरू होता है। पिचयों की श्रंडे देने की शक्ति ज्यों ज्यों चोण होती जाती है, श्रंडों के छिलके पतने श्रीर ज्यादा पतले होते जाते हैं। श्रीर उनके भीतर का पीला भाग अपना पीलापन छोड़ता जाता है, यहां तक कि सफेद भाग से उसका भेद करना कठिन हो जाता है स्रोर उनमें कोई स्याद व गंध नहीं रह जाती। प्रश्न यह खड़ा होता है। श्रंडा कब श्रंडा नहीं रह जाता?

ज्यादा दूध पीने के लिये दुशाह मवेशी को भी बहुत उत्तेजक खुराक खिलाई जाती है। यह ऐसी नीति है, जिसके फलस्वरूप गायों के दूध देने का समय चिन्ताजनक रूप से घटता जाता है, उनमें पांव श्रोर मुंह का रोग फैलता है श्रोर स्तन-प्रदाह श्रीर गर्भपात का रोग बढ़ता जाता है।

उद्योगों श्रोर खेती में ज्यादा उत्पादन बढ़ाने की वृत्ति का यह नतीजा होता है कि एक तरफ ध्यक्तियों की संपूर्णता नष्ट होती है-उनका पूर्ण विकास नहीं होता, परिवारों और समाजे न संगडन दूरकर वे विखर जाते हैं, बीमारियां और दवाई लेन की आदत बढ़ती है, और दूसी तरफ जमीन कमजोर होती है, पशु निर्वत होते हैं स्रीर उनके रोग तथा की इ मारने की द्वार्ष नित नई बढ़ती हैं।

ती, जिस

तेश काये

संस्कृत,

सहायता व

सस्यों ने

ए लह्य

यह पैसे को पूजने वाली नीति उन्हीं काली से पश्चिमी सभ्यता का नाश कर देगी, जि कारणों से अतीत की कई सभ्यताएँ नष्ट हो गर्। (अंग्रेजी से) विल्फ्रोड वेलॉक

**ॐ**लेखक के 'जमीन, स्वास्थ्य ग्रीर सम्प्रत नामक अंग्रेजी निवन्ध से संकलित।

**经存在存在存在存在存在存在存在** 

बचों को स्वास्थ्य श्रीर बल देने वाला

कल्याण बालामृत

यह बालामृत सुखादु होने से बच्चे मे से लेते रहने हैं, इसके सेवन से शरीर मोटा होता है, बल बढ़ता है स्रोर बालक प्रसन्न रहता है, दांत आना, ऋतु प्रकोष, राही गर्मी लग जाना आदि आपितयों के हमते है बच जाता है और स्वस्थ रहता है। मूल्य-४ श्रौंस की एक शीशी का १।) हैं

पोस्टेज पैकिंग अलग ६ शीशी का मूल्य ७) ह० वैकिंग वोहें श्रलग । तीन दर्जन रेल्वे से मंगाने में हर्व में बहुत बचत होती है। कृष्ण-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ स्रोवधालय

कालेड्ना-कृष्णगोपाल ( भजमेर)

# निवेदन

कृत्य-गोपाल त्रायुर्वेदिक धर्मार्थ त्रीषधालय के ट्रस्टबोर्ड की मीटिंग ता० १८-३-४४ को हुई की जिसमें त्रायुर्वेद महाविद्यालय की स्थापना करने का निर्णय हुन्ना एवं त्रीषधालय की स्थिरता तथा के कार्य की उन्नति के लिये विभिन्न श्रेणी के सदस्य बनाने की योजना स्वीकृत हुई। त्रार्थात् त्राश्रयदाता, विद्यालक, त्राजीवन सदस्य, वार्षिक सदस्य, माननीय-सदस्य ये ७ प्रकार के सदस्य निम्नानुसार हायता देनेवालों को बनाया जायगा।

श्राध्रयदाताः—(PATRON) जो एक साथ एक समय में १०००) रुपया या श्रधिक सहायता दे। संरक्षकः—(PROTECTOR) जो एक साथ एक समय में १००) रुपया या श्रधिक सहायता दे। सहायकः—(SUPPORTER) जो एक साथ एक समय में १४०) रुपये या श्रधिक सहायता दे। श्राजीवन सदस्यः—(LIFE MEMBER) जो एक साथ एक समय में १०१) रुपये या श्रधिक सहायता दे।

वार्षिक-सद्स्य:—(ANNUAL MEMBER) जो एक साथ एक समय में ११) रूपये या अधिक सह।यता दे।

जिन सज्जनों ने ७१), ४१) या ३१) रु० सहायता दी होगी उनको क्रमशः ७, ४,३ वर्ष तक सदस्य माना जायगा । जब १०१) रु० या ऋधिक सहायता हो जायगी, तब वे भी आजीवन सदस्य माने जायेंगे।

माननीय सदस्य:—(HONOURARY MEMBER) स्त्रीषधालय में रहकर तन-मन से सेवा करने वाले या बाहर रहकर दूसरों को प्रेरणा करके सहायता दिलाने वाले एवं सरकार द्वारा नियुक्त सदस्य को माननीय सदस्य माना जायगा।

रन सब प्रकार के सदस्यों की मीटिंग वर्ष में एक बार सुविधाप्रद समय में होगी। उसमें होती ने श्रीषधालय के सेवाकार्य की उन्नति के सम्बन्ध में जो सुआब दिये होंगे, उन पर ट्रस्टबोर्ड पूरा-ए बहुव देगा श्रीर उसके श्रमुद्धप नियम बनाने का प्रयक्त करेगा।

उक्त सद्स्यों को श्रौषधालय की श्रोर से निम्नानुसार पुस्तक श्रौर "स्वास्थ्य" मासिक भेंट रूप

आश्रयदाता को:—रसतन्त्रसार दोनों खगड, चिकित्सा तत्त्वप्रदीप, सिद्धपरीचापद्धति, नेत्ररोग विक्षान, ज्वरविक्षान, श्रीषधगुणधर्मविवेचन, गाँवों में श्रीषधरत श्रादि पुस्तकें राजसंस्करण प्रवं भविष्य में प्रकाशित होनेवाली पुस्तकें।

संरक्षक: - उक्त सब पुस्तकें सामान्य संस्करण की श्रीर भविष्य में प्रकाशित होनेवाली पुस्तकें भेत्री जायँगी।

रफोड वेलॉक झौर सभ्यता

र समाजो का

वीमारियां श्रोर श्रोर दूसरी

यु निर्वत होते

की द्वार्यं

उन्हीं कारणी

र देगी, जिन

नष्ट हो गर्।

केकिकिकी

वच्चे प्रेम शरीर मोटा नक प्रसम् कोप, उरही के हमते से

। त १।) हैं°

हम पोस्टेम जि में खर्च

प्रीवधावय ।जमेर)

acatal

- ३. सहायकः —रसतन्त्रसार दोनों खराड, चिकित्सातत्त्वप्रदीप, श्रौषधगुराधर्मविवेचन, ज्वरिकात, गाँवों में स्रोषधरत्न दोनों खराड तथा भविष्य में 'गाँवों में तृतीय-खराड' छपने पर।
- ४. श्राजीवन-सदस्य: —रसतन्त्रसार दोनों खगड, जवरविज्ञान, गाँवों में श्रोषधरत दोनों खगडें। १५१) रुपये देनेवालों को उक्त पुस्तकों के श्रातिरिक्त श्रोषधगुणधर्मविवेचन भी दी जाणी।
- प्र. वाषिक-सदस्य:—गाँवों में श्रीषधरत्न दोनों खर्गड जिन्होंने ४१) रू० या श्रधिक दिया हो उनको रसतन्त्रसार व सिद्धप्रयोगसंग्रह के भी दोनों भाग दिये जायेंगे।
- ६. माननीय सद्स्य:—श्रोवधालय से बाहर रहकर समय-समय पर श्रार्थिक सहायता पहुँची बालों को १००) रु० से श्रिधिक सहायता मिल जाने पर रसतन्त्रसार दोनों खएड श्रीर गाँवों। श्रीवधरत दोनों या श्रिधिक खएड दिये जायेंगे।
- ७. उक्त सब सदस्यों को, सदस्य बने रहें तब तक "स्वास्थ्य" मासिक भेजा जायगा।

इन सदस्यों से जो सहायता प्राप्त होगी वह सब सेवाकार्य के उपयोग में श्रायगी। जो सजा एक साथ श्राधक सहायता न दे सकें वे भी प्रति वर्ष वार्षिक सदस्य-श्रुएक देकर सेवाकार्य को उन्ना बनाने में सहयोग प्रदान कर सकेंगे।

कालेड़ा-कृष्णगोपाल ( ग्रजमेर ) वारीख १-४-४४ विनीत
जसवन्तिसंह
मन्त्री
कुष्ण-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मीर्थः

A

भी

भी

### नेत्रप्रभाकर अञ्जन मुक्तायुक्त

इसका उपयोग करने से नेत्रदाह, पानी गिरना, कमज़ोरी, दृष्टिदोर्बल्य, तिमिर आदि का नाश द्वोकर नेत्रों की ज्योति बढ़ती है। यह काला सुरमा और मौक्तिक के मिश्रण से बनाया दुआ अत्यन्त लाभदायक श्रञ्जन है। कपूर के सम्मिश्रण से नेत्रों के लिये श्रत्यन्त उपयोगी वन जाता है। प्रतिदिन इसका प्रयोग जसद की श्रलाका से करना चाहिये।

मृत्य—३ मारो का ।।।) ६ मारो का १॥) १ तोले का ३) र० पैकिंग पोस्टेज अलग स्त्री जीवन को सुख और प्रसन्नता देने वाली वैक्रान्तयोग

वैकान्त, माणिक्य, पन्ना, पुखराज, नीलमें मोती श्रादि बहुमृत्य रत्नों के मिश्रणसे तैया किया श्रा हुशक्तिवर्धक शीतल योग है, या सगर्भा, प्रस्ता, वन्ध्या, पदर पीइत सब स्वयों के लिये श्रत्यन्त हितकारक श्रोर निर्भय है, स्वास्थ्य, बल, स्फूर्ति श्रीर संता की प्राप्ति कराता है, मात्रा १-१ गोली दिन में र बार दूध या रोगहर श्रनुपान के साथ

मूल्य—३ माशे की शीशी का ६।) ६० पैकिंग पोस्टेज अलग कुक्ण-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ भौवधाला

# श्रायुर्वेद महाविद्यालय की स्थापनार्थ प्राप्त चन्दा

, जबर विद्वान

दोनों खएडं।

दी जायगी।

द्या हो उनको

यता पहुँचाते

श्रीर गाँवों है

। जो सजा

र्य को उन्न

क धर्मार्थ

दिने वाला

ाज, नीतमा गासे तैयार गा है, या निहित सब गारक और निहत संतान स्तान

साध ६।) ६०

मोबधावय

त्रां के श्रंक में प्रकाशित योग इसमें निम्न २ रकम में भूल हुई थी श्री तक्मीनारायणजी बाखोटिया होगालालजी माणेकलालजी टावरी के १४१) के स्थान पर भूलसे २४१, लिखा

ता० १४-४-४४ तक लिखी हुई रक्रम ६० १३,१७१)

#### ता० १४-४-५४ तक लिखवायी हुई रकम

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 是是中国的一种。<br>第一种         |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------|
| भी शिवनागयण्जी पन्पालिया                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | श्राकोला                | २४१)       |
| " गोपीलालजी गोवर्धनदासजी                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>हाता</b>             | २४१)       |
| " बरार स्वदेशी वनस्पति                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | श्रोगाँव                | २४१)       |
| " श्राशारामजी शालग्रामजी चाग्डक                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | दानापुर ( आकोला )       | 188)       |
| " रामसुखनी गिरधारीलालजी लाखोटिया                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | श्राकोट                 | (32)       |
| " नवलिकशोरजी मोहता                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | खामगाँव                 | १२४)       |
| " सीतारामजी वृश्दावन                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 'n                      | (00)       |
| " लहमीनारायणजी चेमराजजी चागडक                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | तेल्हारा                | 101)       |
| " वुलसारामजी भतहा                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ब्राह्मी (दाव्हीं)      | (90)       |
| " लोक नाथजी तिब्रही हाले                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | त्राकोला                | (36)       |
| " (                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | स्राग्डाला ( प्राकीला ) | ×2)        |
| " तुलसीरामजी लाखोरिका                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | तेल्हारा                | X 5)       |
| भाषानी सन-व                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | मनसगांव (बुलडाना)       | <b>48)</b> |
| थिवरतन्त्री स्थान                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | वाड़ी आद्मपुर           | २४)        |
| The state of the s | ग्राकोट                 | <b>२१)</b> |
| शिवलाल की कार्या                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | तेश्हारा े              | 31)        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | श्राकोता                | <b>48)</b> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | तेल्हारा                | २१)        |
| TINGE -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                         | (%)        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | "                       | (%)        |
| मुन्दरलालजी शिवपतापजी फांफट                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Service and death and   | (11)       |

| श्री गोपीलालजी भागूरा                     | तेल्हारा                              |
|-------------------------------------------|---------------------------------------|
| " बसन्तीसालजी तापिंड्या                   | 11 (1)                                |
| " लद्मीनारायगुजी सावना                    | , , , , , , , , , , , , , , , , , , , |
| " वैद्य पं० उदयकृष्णजी रामनारायगुजी ज्यास | हीवरखेड-रूपराव                        |
| " कुंवरलालजी केवलचन्दजी राठी              | "                                     |
| " भीखमचन्दजी राठी                         | तलेगाँव (आकोला)                       |
| " गोविंदराम फुतके                         | हाता ( त्राकोला)                      |
| " स्त्रीमराजजी मागोकलालजी चाग्डक          | पकलारा (१)                            |
| " मुरतीधरजी पन्नातालजी                    | जाडेगाँव (तेल्हारा)                   |
|                                           |                                       |

योग रु० १४,१२६

वेनमें रस

ापा है।

ब्रब्ही त

ब्रादि तथ वैश्वानिक

ह्वी भी हिचय प्र

गा संस्थ

विष्युत्त

हेवा समभ

मूल्य से हे हरत श्रीर

काशित व

पाधास्य हि हिन्दी, बङ्ग

है। रोगों ह

क्षेत्र भी ह

कालेड़ा, बोगला और अन्य समीप के गाँववालों ने अपनी शक्ति अनुसार चंदा देना लीका किया है। कुछ दिनों में प्रामवासी सज्जन विवाह कार्य से निवृत्त हो जाने पर सद्भावपूर्ण सहस्य देवेंगे और परिचितों से दिलायेंगे, ऐसी आशा है।

कृष्ण-गोपाल श्रीप्रधाल<sup>ग</sup>

# वैद्य समाज से प्रार्थना

( वैद्य सम्मेलन के प्रस्ताव के उत्तर में )

प्रस्ताव — यह वैद्य सम्मेलन आयुर्वेदिक फारमेसी संचालकों से प्रार्थना करता है कि ठीक स्तर की औषधी से जनता को लाभ न होने से आयुर्वेद पद्धित को हानि पहुंचती है। इति आषिधि निर्माण शास्त्रीय पद्धित के अनुसार कर आयुर्वेद के मान को बढ़ावें। शास्त्रीय पद्धित से बनी हुई औषधियों का नुस्खा साथ में दिया जावे।

उत्तर—उपरोक्त प्रस्ताव के उत्तर में हम वैद्य सम्मेलन के सदस्याण व भारतवर्ष के वैद्य वर्ग से निवेदन करते हैं कि हमारे यहां की शास्त्रोक्त पद्धति से रसतन्त्रसार में लिखी हुई विधि के श्रानुसार बनी हुई आयुर्वेदिक श्रोषधियों का प्रयोग कर रोगियों को लाभ पहुंचावें श्रोर वर्ग भागी बनें।

कृष्ण-गोपाल आयुर्वेदिक श्रीषधालय। कालेड़ा-कृष्णगोपाल ( अजमेर)

and the second s

# गांवों में औषधरत दितीय-खण्ड की समालोचना

# नवभारत टाईम्स (बम्बई) मं तारीख ७-३-४४ को

कृष्ण-गोपाल धर्मार्थ त्रौषधालय ने त्रव तक त्रायुर्वेद सम्बन्धी १४ प्रन्थ प्रकाशित किये हैं, क्षा रसतन्त्रसार सिद्ध-प्रयोग संग्रह त्रादि भी हैं। इन्हें पाठ्यपुस्तकों के बतौर स्वीकार भी किया देना सीका गा है। पुस्तिकामें प्रथम 'वनौषधि-परिचय' नामक संचित्र भूमिका दी गयी है, जो वृद्ध-विकान पर विपूर्ण सहाला हिंदी प्रकाश डालती है। इसके पश्चात् कुल १२८ वनस्पतियों का परिचय, उपयोग, गुरा पित्या विशेष विवरण और अनुपान भी दिया गया है। सभी के संस्कृत, गुजराती, मराठी बङ्गला, शिक्त (लेटिन ) नाम दिये गये हैं। अरेर प्रयोग विधि बतलाई गई है। अन्त में रोगानुसार श्रोषि शिभी दी गई है। इस प्रकार आयुर्वेदिक औषधियों या वनस्पतियों का विशेष रूप से वैद्यानिक विवय प्रदान करने वाली यह अत्यन्त उपयोगी पुस्तक है।

# मुंबई समाचार (गुजराती दैनिक) म तारीख १०-३-४४ को

भारत की रोगश्रस्त ग्राम्य जनता का आर्तनाद सुनकर २३ वर्ष पूर्व स्वामी श्री कृष्णानन्दजी मा संस्थापित कृष्ण गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ श्रीषधालय के संचालनार्थ सेवामावी सज्जनों का ट्रस्ट कराया गया है। जिसमें संपूर्ण कार्य निष्काम सेवा भाव से होता है। रोगियों की सेवा ईश्वर मिसमा कर ही की जाती है श्रीर साथ-साथ शास्त्रविशुद्ध श्रीषध निर्माण करके उचित श्रीर निश्चित सित्रेची जाती है। शास्त्र के समृद्धवर्थ, शास्त्र के अनुकुत अर्वाचीन आयुर्वेदिक प्रंथ नूतन शैली में कि और सुगम भाषा में निर्माण कर जनता श्रीर वैद्य समाज दे सके उतने कम से कम मूल्य से कारित करते हैं। गाँवों में श्रोषध रत्न नामक श्रंथमाता में वनस्पतियों का वास्तविक परिचय दिया है। विश्व विद्वानों की परिभाषा के अनुरूप हिन्दी पारिभाषिक शब्द निर्माण किये हैं। वनस्पतियों के नाम विकास को परिभाषा के अनुरूप हिन्दी पारिभाषिक शब्द निमास निम्न में भी दिया गया कि विकास के अनुरूप हिन्दी पारिभाषिक शब्द निमास निम्न में भी दिया गया कि विकास के अनुरूप कि निमास हिरोगों के लक्षण या स्थिति अनुरूप लक्षण समक्षाकर उपचार दर्शाया हो एवं गुणधर्म विवेचन उपयोग किया है। यह श्रंथ सरकार से सहायता प्राप्त करने योग्य है और श्रभ्यास कम में लेने योग्य है।

० १४,१२६

11) 11) (1) (99 18) 11)

(1) (1) (1)

विधालय

音雨桶 ती है। अत य पद्धति से

वर्ष के वैद्य हुई विधि के स्रोर यग है

वधालया मेर)

### वन्दे मातरम् (गुजराती)

गाँवों में क्रोबध-र स हितीय भाग, यह प्रार्थ जनतोपयोशी वनस्पति प्रंथ है। इस प्रथके हैं। में से बक ने इद्द्या परिश्रम किया है। सुविधा के लिये भाषाओं में वनस्पतियों के नाम दिये हैं।

बनस्पति का वर्णन भी शृद्ध और सप्रमाण दिया है। श्रीषधि उपयोग युनानी अर्थाचीन, गा भीर प्राचीन आयुर्वेद शास्त्र आदि को दृष्टि समत्त्र खकर सामान्य जनता के उपयोग में आहे, जैस सुन्दर वर्णन किया है। श्रीषध लेने की पद्धति, प्रमाण, किस भाग का उपयोग करना श्रादि लाख पूर्वक विवेचन करने से यह प्रन्थ आयुर्वेद जगत् के लिये उपयोगी है, एवं सामान्य जनता के लिये में मार्ग दर्शक बन सकेगा, ऐसी श्राशा है। श्रीविधयों की सूची में बहुत सी ऐसी श्रीविधयाँ हैं, जिला उपयोग अन्य पुस्तकों में नहीं दिया गया है वैसी अविधियों का वर्णन भी इस पुस्तक में मिलता है।। सब कारणों से इस प्रन्थ की अन्य प्रन्थों की अपेद्धा विशेषता है। इस पुस्तक में खास करके गाँवी समीप होने वाली श्रीविधयों के विवेचन का श्रनुपात ज्यादातर है। जिससे श्राम्य जनता को प्राप्त उपयोगी हो सके, ऐसा यह प्रंथ है श्रीर वैसा ही सुयोग्य नाम दिया गया है।

प्रनथकार ने अन्तिम पृष्ठों में किस रोग पर कौनसी श्रीषधि का उपयोग करना वह स्वीम दी है जिससे यह पुस्तक रोगियों और वैद्य समाज को अति उपयोगी होगी। इस पुस्तक में परिश्रा परिचय के २० चित्र हैं। इनके अतिरिक्त औषियों के भी २० चित्र हैं। तथापि सब औषिथों के बा दिये जाते तो यह पुस्तक इत्यन्त लाभकारी हो सकती और उसकी उपयोगिता हर वर्ग के लिये श्रीक रहती इसके लिये इम लेखक से द्वितीय आवृत्ति में आशा रखते हैं। वनस्पति किस नैर्नागक व (Natural Order.) की है, यह देखने को नहीं मिलता, जो हर वनस्पति के साथ होना अति आर इयक है। इस कमी की पूर्ति द्वितीय श्रावृत्ति में दूर होगी ऐसी श्राशा रखते हैं।

लेखक और प्रकाशक संपूर्ण धन्यवाद के पात्र हैं, जिसने ऐसी पुस्तक लिखकर श्रीष्ठी साहित्य की और खास करके गाँवों की बहुत बड़ी सेवा की है।

त्राप व्यापार को बढ़ाना चाहते हैं, तो

# स्वास्थ्य में विज्ञापन देकर लाभ उठावें

स्वास्थ्य भारत के प्रत्येक प्रान्त के अतिरिक्त अफिका आदि विदेशों में भी जाता है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

हमा ब्रतेक रंग साथ ही

सारे लेबि व्यवस्था सन्दर छ

सादा इपाई का

प्राहकों क गेई, पेकि में मिलते व

> ग्र-"श्र मोन-नं MAGA CA

खनि हमारे वं परिमा

कष्ठीवधियँ विया है। ब्राभक १ माहर १ म

ध्या उत् गतम्ब १

गोतीकी सी वित्याचा

जीवादका :

# वैद्यों को आकर्षक पोकेङ्ग की सुविधा

मारे गहाँ दवाश्रों के पेकिंग के लिए सब प्रकार के काई बोर्ड बक्स कोलियाँ एक रंग व कि गी में छाप कर तैयार किये जाते हैं। ब्लॉक व डिजाइनिंग का भी उचित प्रबंध है सके वार्ष ही स्करंगे व बहुरंगे लेविल-द्राक्षासव-अशोकारिए-च्यवन प्राश आदि अनेक प्रकार के सर्वित तैयार रहत हैं। तेलों के सुन्दर तिरंगे आकर्षक लेबिल भी सदा तैयार मिलत हैं। व्यक्षा पत्र, स्वीपत्र, कलैएडर, शोकार्ड, पोस्टर तथा अन्य समस्त आवश्यक चीज़ें बहुत ही इत्र हावी जाती हैं। बीसों तरह के सुन्दर कलैएडर भी हमारे पास सदैव मिल सकते हैं। रंगीन सादा कार्य विजली से चलने वाली अपदूडेट ओटोमेटिक मशीनों से किया जाता है। रंगीन मार्का विशेष प्रबन्ध है। यह कार्य कलकत्ते के विशेषह्म कारीगरों द्वारा किया जाता है।

हमारे यहाँ टीटागढ़ पेपर मिल्स की एजेन्सी है। श्रतः सब प्रकार के कागज़ों की करके गाँवों। इसते को सुविधा रहती है। मिल के सब प्रकार के कागज़ों के अलावा रफ, आर्ट पेपर, कार्ब ाता को अधि को पेकिंग पेपर, सेलोफोन आदि पेकिंग में काम आने वाले सब तरह के कागज़ थोक व खेरीज में मिलते हैं। बड़ा नया ध्चीपत्र ग्रुपत मंगायें

गर—"श्रमवाल प्रेस" भीन-नं १७० [ कार्ड बोर्ड विभाग ]

अप्रवाल प्रेस, मथुरा

वश्वां में शा क्राफेक्ककककककककककककक लनिजद्रव्य और काष्ठीषधियाँ

त नैर्सामक में मारे पास उत्तम कालावज्राश्चक, ३०० ता अति आरे गिंका पुराना मंडूर आदि खनिज द्रव्य बहुत ए परिमाणमं तैयार है। एवं कितनीक णिषियाँ प्राहकोंको भेजनेका प्रवन्ध भी विया है।

बाधक १ मण १०) क० णहर १ मण १०) रु०

धावा उत्तम जातिका १ सेर १४) क०

गतम्ब १ सेर ३) रू०

भोतीको सीप १ सेर का १०) क०

वित्राचा १ सेर का १४) रु०

१ सेर का २४) ह०

कीत्का व्रा १ सेर का ४) ह०

ण्ता-रुष्ण्-गोपाल श्रायुर्वेदिक धर्मार्थ श्रीषधालय

पीठ कालेड़ा रुष्ण-गोपाल (श्रजमर) े 🗸 पो॰ कालेड़ा रुष्ण गोपाल (श्रजमेर) हि

योगेन्द्र रस

यह रस मुक्ताभस्म, सुवर्णभस्म, बंगभस्म श्रादि मिलाकर तैयार किया जाता है। यह श्राय्वैदिक श्रीषधियों में एक उत्कृष्ट वीर्यवान वातिपत्तशामक त्रीषधि है। यह हद्य, मस्तिष्क, वातवहानाडियों और रक्तपर अपना प्रभाव तुरन्त दिखाता है। वातरोग, पिचप्र-कोप, दाइ, व्याक्तलता, निद्रानाश, मुखपाक, श्रपचन, श्रजीर्ण, समस्त वातप्रकोपजनित विकार, उन्माद, श्रपस्मार, सन्धिवात श्राम-वात आदि को दूर करता है। पित्तप्रकोप वाले अनेक जीर्ण उन्माद पीड़ित रोगियों को इसके सेवन से आशातीत लाभ हुआ है। मात्राः—१ से २ गोली दूध, च्यवनप्राशायलेड

या रोगानुरूप अनुपान के साथ दें।

CC-0. In Public Domain: Gurukul Kangri Collection, Haridwar

स प्रंथके लेका देये हैं।

प्रविचीन, गाव ा में स्नावे, जैसा ऋदि स्पष्टता ाता के लिये मी ाँ हैं, जिनका मेलता है। म

वह स्वी मी क में परिभाग तिये श्रीधर

वकर श्रायुक्त

Digitized by Arya Samaj Foundation Comments of the Comment of the

#### कल्याग रसायनशाला में शास्त्रोक्त विधि से निर्मित

# बहु-परीचित सस्में

हृद्य श्रीर मग़ज़ को बल देती है। सारग्राक्ति श्रीर श्रायु को १. सुवर्ण भरमः-बढ़ाती है। उन्माद, राजयदमा, नपुंसकता श्रीर हद्य रोग को दूर करती है। भूत्य १॥ माशे का १७॥) डाकलर्च पैकिंग अलग।

२. रीप्य अस्म: - मराज़, वातनाड़ियां, मांस पेशियां और वृक्क (गुर्दे) को लाम पहुँचाती है। बात और बात-पित्त प्रकोप से उत्पन्न रोगों को नष्ट करती है। मूल्य ३ मारो का २) डाक अर्च पैकिंग अलग।

वातनाड़ियाँ, मांसपेशियाँ, मग़ज़, फेफड़े, हृद्य इन सबको सुद्द ३. अभ्रक भस्मः-बनाती है। दमा, खांसी श्रीर क्षय पर लाभ पहुँ वाती है। मूल्य ६ माशे का ४) डाकखर्च पैकिंग अलग।

रक्त को बढ़ाती है और हृदय को बल देती है। पाएडु, शोध, मंदाप्ति, ४. लोह भस्मः-उदरकृमि और अशक्ति को दूर करती है। मूल्य ६ मारो का २१ डाक खर्च पैकिंग अलग।

शुक्र की रचा करती है। धातु को बढ़ाती है स्रोर गाढ़ा बताती ४. वंग भसाः है। एवं कामोत्तेजना भी करातीं है। मूल्य ६ माशे का १॥) डाक खर्च पैकिंग अलग।

शीतल श्रीर पौष्टिक है। दिल, दिमारा को बल देती है। उन्मार ६. मोतीपिष्टीः दूर करती है। घषराहट, सिरद्दं, रक्तस्राव आदि को मृत्य ३ माशे का ३०) डाकलर्च पैकिंग अलग

स्य कीटाणु श्रोर निमोनियाँ कीटाणु की नाशक है। बढ़ते हुये स्य को रोकती है। निमोनियाँ में लाभ पहुँचाती है। दमा, बांसी की दूर करती है। मूल्य १ तोला ॥।) डाक खर्च पैकिंग श्रतग

८. कुक्कुटाएडत्वक् भस्मः इडियों की निर्वतता, नपुंसकता, वीर्य की कमज़ीती, आदि को दूर करती है। बच्चों और हियों को भी ताकत देती है। मूल्य १ तोला २) डाक खर्च पैकिंग अलग

कृष्ण-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ श्रोवधालय कालेड़ा-कृष्णगोपाल ( ब्रजमेर)

1664 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 40364 4

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

"बास्थ्य" ग्रावको गुष्ठ रहेंगे। इक्त व्यय

R

नी पी । बाता अधि श्राना रह विक मूल

लॉ खास्य ते मुख्य लिद्।नः

तमसे ग्राह

विधा अ ग्युर्वेद, यू ग्रधार के वाके लिये

वन किया गरगरिक गात्तिजनव

लांदासे वा ग्रिया। होई भी लेख

विवंग संपार श्रवकाशित

ग श्रोर पो विषा जायगा वो लेख भे

राशिया छोड विश्रोर मृ

षापक 'स्व ब्रेस सम्बन्ध वाना चाहि

समालो चनार वित मिल वयारी ।

4848

प्रायु को

को दूर

पहुँचाती

रती है।

ने सुदृढ़

ाती है।

, मंदाग्नि,

का २४)

रा बनाती

का १॥)

उन्माद्।

ति है।

हुये द्वय

शंसी को

हमज़ोरी,

को भी

। असग

धालय

()

ग।

# ह्यास्थ्य के नियम

मास्य" प्रत्येक श्रॅंप्रेज़ी मासकी पहली क्षांवको प्रकाशित होगा। लेख भागके ४८ क्ष व्यय सह वार्षिक मूल्य ३) रु० रहेगा। विश्वी मंगाने वालोंको रजिस्ट्रीका खर्च = ब्राग अधिक देना पड़ेगा। एक प्रतिका मूल्य

श्राना रहेगा । र्शिक मूल्य ३) ह० मिलने पर किसी भी अससे ग्राहक बनाया जायगा ।

लां सास्थ्य रत्ताके लिये पथ-प्रदर्शक लेखों ते मुख्य स्थान दिया जायगा । वैद्योपयोगी ल-निदान-चिकित्सा आदिको किंधा त्रमुसार गौण स्थान दिया जायगा। ग्युवेंद, युनानी या नव्य-चिकित्सा शास्त्रके भार के लेख ही, जो सामाजिक स्वास्थ्य

को निये उपयोगी हों उसे स्थान देनेका व्यव किया जायगा।

ासिरिक वैमनस्य या निन्दा-टीका प्रधान गतिजनक त्रोर "स्वास्थ्यं के उद्देश्यकी क्षांसे वाहरके लेखोंको स्थान नहीं दिया

भें भी लेख स्वीकार करना या नहीं, यह कि संगादकके ऊपर रहेगा।

भक्षाशित लेख ६ मासके भीतर वापस मंगाने म और पोस्टेज भेजने पर लेख वापस भेज विवा जायगा ।

श्रेलेष भेजे जायँ, कागज़ पर एक स्रोर <sup>शिया छोड़कर लिखे होने चाहियें।</sup>

मिश्रोर मृत्य सम्बन्धी पत्र व्यवहार व्यव-क्षाहरूय" के नामसे करना चाहिये। कि सम्बन्धी पत्र-व्यवहार संपाद्कके नामसे

क्षित्र पुस्तककी २ प्रति भेजनी चाहियें। भित भिताने पर, बाद पहुँच प्रकाशित की

ध्यवस्थापक-"स्वास्थ्य"

# 'स्वास्थ्य' प्रकाशन के उद्देश्य

- (१) ''खास्थ्य" मासिकका मुख्य उद्देश्य जनता को स्वास्थ्य रक्षाका ज्ञान देना है। अज्ञानवश क्या क्या भूलें इम कर रहे हैं ? लापरवाडी या ऋज्ञानसे जल-वायु प्रकाश, भोजन, पेय, श्रीषध, वस्तु, पुस्तके स्रोर स्रन्य उपयोगी वस्तु स्रोंके सम्बन्धमें हमारी क्या-क्या भूलें हो रही हैं? यदि यह तथ्य सुबोध मनुष्यों के जाननेमें आजाय तो वे बहुत श्रंशमें स्वास्थ्य र चाके नियमोंका पालन करेंगे और दूसरोंसे भी करायेंगे।
- (२) शराव, अफीम, भांग, गाँजा, चरस, सिगरेट, बीड़ी. हुका, तमाकू च्रादि मादक व्यसनोंसे देशको कितनी हानि पहुँची है और पहुँच रही है यह जनताके सामने लाने का प्रयत्न किया जायगा ।
- (३) नगरनिवासी लोग धन कमाकर विलासी जीवन ब्यतीत करते हैं और स्वेच्छाचारको महत्व देत हैं। जिससे वे स्वास्थ्य रच्चाके नियमों का ठीके से पालन नहीं कर सकते। इससे होनेवाली हानि का परिचय देकर उनके जीवनको खस्थ तथा संयमी बनाना।
- (४) ग्रामशासी जनता त्रज्ञान, ( प्रारब्धवाद ), निर्धनता. साधनोंकी न्यूनता, परम्परागत सदोष रिवाजोंका बन्धन आदि कारणों से रोगोंसे पीड़ित हैं। उनको भी सत्य समभाकर सचेत करनेकी आवश्यकता है। जिससे वे खास्थ्य की रत्तापर विशेष ध्यान दे सकें।
- (४) अनुपयोगी विदेशी ऋषिधयोंकी आयातसे श्रार्थिक एवं स्वास्थ्य दष्ट्या देशकी कितनी हानि हो रही है, इसका परिचय देशवासियोंको देना।
- (६) परोपकारी धनिक लोग ऋपनी आयके अनुरूप एवं विशेष प्रसंगोंमें दान देते रहते हैं। उनको इस संस्थाकी सेवाका परिचय देनेसे इस सेवा कार्यमें वे सहायता पहुँचा सकेंगे या इस प्रकार पक-"स्वास्थ्य" । की सेवा का ग्रारम्भ ग्रन्य प्रान्तोंमें करा सकेंगे। CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collec<mark>tion,</mark> Haridwar

# विज्ञापन चार्जेस और नियम

- १. लेख भागमें विद्यापन नहीं छापा जायगा।
- २, विज्ञापन चार्ज पहले मिलने पर विज्ञापन छापा जायगा।
- ३. अश्लील या सभ्यता विरुद्धे और आपत्तिजनक विश्वापन नहीं छापा जायगा।
- थ. कोई भी विज्ञापन जनताको अममें डालने वाला या धोखा देनेवाला प्रतीत होने पर विज्ञापन नहीं छापा जायगा।
- ४. विशापन छापना या न छापना, यह निर्णय व्यवस्थापक पर रहेगा।
- ६. विज्ञापन दातात्रोंको विज्ञापन वाला मासिक-पत्र क्री भेजा जायगा।
- ७. विज्ञापन १२ समय, ६ समय या ३, समय का चार्ज पहले भिजवा देने पर निम्नानुसार कमीशन दिया जायगा।

१२ समय छपवाने पर १२॥ %, ६सम छुपवाने पर १० % ऋोर ३ समय छुपवाने प ७॥ % कमीशन दिया जायगा।

द. कवर पेज ४ था पूरा पृष्ठ ४०) हo

" ऋाधा पृष्ठ ३०) ह० कवर पेज २ रा पूरा पृष्ठ ४४) रु॰

" आधा पृष्ठ २४) रु०

कवर पेज ३ रा पूरा पृष्ठ ४०) रू०

" श्राधा पृष्ठ२२॥) रु०

सामान्य पेज पूरा पृष्ठ ३४) ह० श्राधा पृष्ठ २०) ह०

" चौथाई पेज१२) रु०

व्यवस्थापक-"लाष

वा

P

लिय

ती

नांसक प

# 'स्वास्थ्य' पत्र के एजेंसी नियम प्राथम

- १. एक प्रति का मूल्य ६ त्राने रखा गया है।
- २. एक समय में १० से कम प्रति नहीं भेजी जायगी।
- 3. २४ प्रति तक बेचने वालों को २४ % कमीशन दिया जायगा, इससे ऋधिक प्रति बेचने वालों को ३० % दिया जायगा।
- थ. सोल एजेन्सी रखकर ४०० या इससे अधिक प्रति वेचने वालों को एक प्रति के ६ माने पर ४०% कमोशन दिया जायगा।
- ४. एजेन्सी द्वारा आये हुये विज्ञापनों पर एजेन्टों को नेट चार्ज का २४% कमीशन दिया जायगा।
- ६. वार्षिक प्राहक बनाने पर त्राठ त्राने प्रति ब्राहक दिया जायगा।

- ७. एजेन्ट को जितनी प्रतियाँ लेती हों अते ह मूल्य डिपोजिट रूप से जमा कराना पढ़ेंग जो रकम एजेन्सी समाप्त होने पर वर्ष भेजवा दी जायगी।
- प्त. हिसाबे प्रत्येक माह की २५ तारी ह कमीशन काटकर भेज देना होगा।
- ध. प्रतियां रेल्वे स्टेशन या पोस्ट से भेजने व्यय कार्यालय देगा।
- १०. आगो प्रतियां न्यूनाधिक भेजने की स्वता २४ तक हमें मिल जानी चाहिये।
- ११. भेजी हुई प्रतियां वापस नहीं ली जावेंती।

डयवस्थापक — ह्वाहथ

श्री भगवानस्तरप 'न्यायभूषव' प्रवन्धकर्त्ता के प्रवन्ध से वैदिक-यन्त्रातय, अजमेर में मुहित

Digitized by Anya flama Foundation Ghennai and e Gangotri

# ACILES.



स्वास्थ्य

सुख

मफ्लता

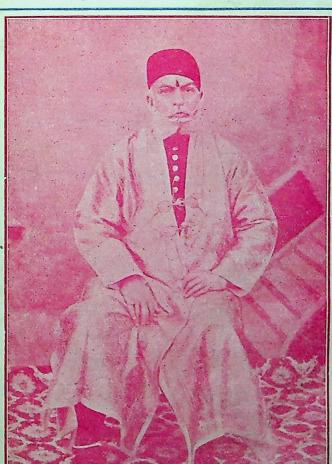
मङ्ग ११

Y

4

R

कालेड़ा-कृष्यागीपाल (अजमेर)



ग्रह्मजनगति है।

ति । जः आ

राजवैद्य स्व० रामद्यालुजी शम्मी

राजर्धिनि के सुप्रसिद्ध पार्युष प्राप्तिक्षां का नुम्बर्धी war श्रद्धायवेंद्र के सफल चिकित्सक जुबाई १६ ५४

।। %, ६ समा १४ छपवाने पा

. नं. जे. र

e) ह0 e) ह0 e) ह0

() ह0 () ह0 () ह0

() ह0 () ह0 () ह0

र्) रु० (पक-''श्रास्य

व-नंतिं।

वा

Pin Pin

ल्य

3)

ती

Fin

नी हो उतने हा कराना पड़ेग तिने पर वणत

४ तारीख <sup>तं</sup> तेगा।

से भेजने

की स्वना है ये। नी जायेंगी।

-स्वाहध्य

मुद्रितः

निसक्त पत्र

# विषय-सूर्ची

| कम         | ांक विषय                            |         | लेग्न क                                        |       |                                       |            |
|------------|-------------------------------------|---------|------------------------------------------------|-------|---------------------------------------|------------|
| ₹.         | कामना (कविता)                       | 000     | Old an annum more                              |       | ggi                                   | 4          |
| 2.         |                                     | • • • • | श्री सरवृप्रसाद भट्ट ( प्रधुवय )               | •••   | ų.                                    |            |
| ₹.         |                                     | 7       | श्रावार्य डॉ० श्री गुरुशास्त्रास मः<br>सम्पादक | त्राज | ×                                     |            |
| 8.         | 1. 1. 6 1. 60 1. 80 (10.01.91)      | •••     |                                                | •••   |                                       |            |
| ¥.         |                                     | 000     |                                                | •••   | . 41                                  | ¥          |
| ६          |                                     |         | श्री स्रयूरसार् सह ( मधुमय )                   | •••   | ¥į.                                   |            |
| 9.         |                                     | ,       | सम्पादक                                        | •••   | 7 80-5                                |            |
| Σ.         |                                     | 000     | श्री चमह्यसाद                                  | •••   | . 11                                  | श्री॰ डॉ॰  |
| .3         |                                     | 000     | श्रा महात्मा गांधी                             | •••   | 186                                   |            |
| ₹0.        |                                     | 000     |                                                | ***   | **                                    | אומות בו   |
| ११.        |                                     | •••     | श्री वैद्य भूषण पं॰ ठाकुरदत्त शर्मा            | •••   | ४२३-२४                                |            |
| १२.        | "जल और मिट्टी के चमत्कार"           |         | श्रीयुन त्रयोध्यात्रसाद त्रायुर्वेद विश        | गारद  | ४२६                                   |            |
| १३.        | जोधपुर, राजस्थान का पत्र            |         | "                                              |       | 440-46                                | THE YEAR   |
| <b>88.</b> | हल्दी                               | 000     | थी मुन्सी स्नानन्दीलाल प्राथुर                 | 000   | ¥30                                   |            |
| १४         | पतले मनुष्यों का भोजन               |         | (गाँवों में त्रीयधारन तुरु खं मे)              | •••   | ¥3/-48                                | The second |
| १६.        | भोजन के सम्बन्ध में श्रापको यह      | )       | श्री हरराय श्रलमुखराय देसाई                    |       |                                       | N. A.      |
|            | ज्ञान त्रवश्य रखना चाहिय            | {       | ••• ••• ••• •••                                | •••   | ¥36-38                                |            |
| १७.        | "पपीता गुणों से पूर्ण है '          | •••     |                                                | •••   | X83-8X                                |            |
| ?=.        | उवटन                                | •••     | 000000                                         | •••   | 388                                   |            |
| .39        | प्रातःकाल सैर करें श्रीर निरोग रहें | -       | ••••••                                         | 000   | मुक्त-कर                              |            |
| 20.        | मनुष्यों के लिये अमृत तक            | • • •   | श्री महावीर प्रसाद '''                         | •••   | 770                                   |            |
| २१.        | कएदायक रोग पामा (एग्जिमा)           |         | त्रा महावार अलाव्                              | •••   | XX3-X3                                |            |
| 22.        | श्राराम करना भी सीखिये              | •••     |                                                |       | XX3-X8                                |            |
| ₹3.        | श्रनाहार : एक लोककल्याणकारी         |         |                                                |       | xxx-x8                                |            |
|            | प्रवृत्ति                           | }       | ('स्टेप्स अनुहिम' पश्चिका से उद्धृत)           |       | xxo-xt                                |            |
| .ક.        | चना                                 | •••     | श्री कविराज माधवप्रसाद शास्त्री                |       | × × × × × × × × × × × × × × × × × × × |            |
| X.         | समानोचना                            | •••     | थी यादवजी त्रिकमजी श्राचार्य                   |       | 134                                   |            |
| ફ.         | निवेदन                              | •••     | मन्त्री ( कुड्णगोपाल भ्रौ० कालेड़ा )           |       | X81                                   |            |
| s.         | चन्दा                               | •••     | 77                                             |       |                                       |            |



#### (स्वास्थ्य, सुमाति स्रोत सुख शान्ति का मार्ग दर्शक पत्र

धर्मार्थकाममोचाणां शरीरं साधनं यतः। सर्वकार्येष्वन्तरङ्गं शरीरस्य हि रचणम्॥

संचातकः —कृष्ण-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ आष्पालय

सम्पादकः-

प्रकाशकः ---

no डॉ॰ बलदेव शर्मा श्रायुर्वेदाचार्य, शास्त्री R.A., D. So; M. N. M. S. (Berlin); M. I. P. A. (Vienna)

विश्वविद्यालय, कांसी आयु० विश्वविद्यालय, कांसी।

ठाकुर नाथूसिंह इस्तमरारदार कालेड़ा-बोगला कैसरे-हिंद, श्रायुर्वेद मनीपी, श्रायुर्वेद मार्तपड

१. अङ्क ११

FIES

XI:

श्रूष श्रूष

¥ 25-30

10

४२६ ४२७-२१

430 431-38 434-35

¥36-33

786-88 785-88

440

XX 3-X3

XX3-X8

xxx-x8

xxo-xt

280

184

y gi

E

दु

कालेड़ा-कृष्णगोपाल (अजमेर)

जुलाई १६४४

#### कामना

++5++

स्वास्थ्य-सुरिभ फैलाओ दिशि-दिशि यह है आशा। स्वास्थ्य-सौख्य भर दो जन गण में यह अभिलाषा।। स्वास्थ्य-शान्ति-जल-पान करे जन जो है प्यासा। स्वास्थ्य-शक्ति-युत पूर्ण करो सब विधि जिल्लासा॥

स्वास्थ्य-कामना एक है।
"मधुमय" परम पुनीत यह ॥
स्वास्थ्य-दान दो विश्व को।
मिटे व्याधि भय-भीति यह ॥

-सरयू प्रसाद मह 'मधुमय'

# त्राचार्य डॉक्टर श्री ग्रुहरारणदास महाराज की शुभ-सम्मति

च्योग, पों० फागू जि० शिमला १६-४-४४

श्री सम्पादकजी ! सादर हिर स्मर्ग

स्वास्थ्य मासिक पत्र त्राज तक के सब पढ़े, यह नवमां अंक मुक्ते पढ़ने को मिला है-पढ़ने के पश्चात इस निश्चय पर पहुँचा कि यह मासिक पत्र जनता के कल्याण में बड़ा ही सहायक सिद होगा। यदि स्कूल कॉलिज तथा लायब्रेरियों तक भी पहुँच गया तब इस पत्र से देश की वहीं भारी सेवा होगी। सर्व साधारण ग्रामीण लोग जो प्राथ: हरड़ बहेड़ा, आमला, मघ, मरिच, सोंडादि के गुणें से भी अपरिचित हैं, इन से वास्तविक लाभ न उठाकर विदेशी पेटैंट श्रीषिधयों की शीशियों से गों को सजाते हैं, उन से छुटकारा मिलने में 'स्वास्थ्य'' बड़ा ही सहायक सिद्ध होगा। मैं समसता हूँ कि इस एव को निकाल कर 'कॉलेड़ा-कृष्ण गोपाल श्रीषधालय, ने जनता जनार्दन की एक बहुत बड़ी सेवा की है। पत्र बड़ा ही उपयोगी निकल रहा है जो भी इस को पढ़ेगा अवश्य ही कुछ न कुछ अनूठी शिक्षा इससे मिलेगी। सर्व साधारण के हित की वस्तु तो यह है ही परन्तु विशेषज्ञों को भी बहुत कुछ नवीन वस्तु मिलेगी।

गुरु श्राण

(1)

#### ख॰ ब्रजमोहनदत्त

मेरे १६ वर्षीय ज्येष्ठ पुत्र ब्रज मोहनद्त्त, जो F. S.C. की परीत्ता समाप्त कर किसी मित्र के विवाह में गया श्रीर वहां स्नान करता हुआ इब गया, उसके लिये जिन प्रेमी सज्जनों ने किसी समाचर पत्र में पढ़कर दुः खी हृद्य से सहानुभूति के लिये मुक्ते पत्र लिखे हैं,तथा जिन विद्या-संस्थाओं तथा जनसेवा सभाश्रों ने उसके लिये शोक प्रस्ताव पास किये हैं, मैं उनका धन्यवाद करता हूँ। कई लोगी ने उसके मृतशरीर के लिए पूछा है-उनकी सेवा में प्रार्थना है कि शव दुर्घटना स्थल से ३० मील हूर चौथे दिन मिल गया था जिस का त्रंतिम् संस्कार ३ मई को खन्ना में कर दिया गया।

मैं प्रत्येक प्रोमी को पृथक् २ उत्तर देने में असमर्थ हूँ इसलिये इस पत्र द्वारा उनका आभार

मानता हूँ श्रीर व्यथित परिवार प्रेमी जनों का धन्यवाद करता हूँ।

धर्मदत्त चौधरी त्र्रायुर्वेदावार्य

ता० २०-४-४४ खना (पंजाब)

शोक सभाचार !

श्री धर्मदत्त चौधरी श्रायुर्वेदाचार्य श्रायुर्वेद जगत् के श्रयणी कार्यकर्ता हैं। उनके जाति हार्दिक समवेदना प्रकट करते हैं। ईख़र उन्हें इस शोक के समय में धैर्य दें। प्रभु की लीला हुई दु:ख दोनों हमें प्रदान करती है। हमें उस के आगे सर मुकाना ही पड़ता है।

श्रधिकतर विलासियिय होना श्रथवा बाह्याडम्बर दिखाना श्रसंयमी श्रोर श्रनीति-मान जीवन का चिह्न है। ऐसे मनुष्य की जीवन-नौका समुद्र में उत्पन्न तृफान के भीतर फंसी हुई नौका के समान अत्यधिक डोलायमान रहती है। वह संसार-सागर में कब इब जायगी-यह नहीं कह सकते।

X

यदि आप मन के दास (व्यसन बद्ध) बनोगें तो आपके हाथ से नाना प्रकार के दुष्कर्म होते रहेंगे एवं इन्द्रियों के दास ( असंयमी ) बन जाओंगे तो पहले अपना स्वास्थ्य बिगाड़ोगे और दुराचारी दन जाश्रोगे।

हृद्य में ग्रंकित कर लो कि-ग्रनीतिमान् ग्रीर ग्रसंयमी के प्रति दूसरों का स्थिर विशास कदापि नहीं रह सकेगा तथा वह सच्ची शान्ति नहीं प्राप्त कर सकेगा।

X

संयमी और इन्द्रियजित मनुष्य का जीवन ही उन्नत बन सकता है और वही सच्ची शान्ति प्राप्त.कर सकता है।

जिस देश के मानव-समाज को ऊंचे आदर्श का ज्ञान नहीं है उस देश की कभी उन्नति नहीं हो सकेगी। उस देशवासियों के हृदय में अनीति के विचारों का प्राबल्य रहेगा, उनकी भावनाएं मलिन होंगी, भाषा विवेक रहित होगी श्रोर बर्ताव में किसी भी पकार की मर्यादा नहीं रहेगी परिणाम में समाज और देश का अधः पतन होगा।

जिस समाज के व्यवहार में वकता और दूसरों को उगने की भावना रहती है. उस समाज में कोई भी व्यक्ति सुख-शान्ति का उपभोग नहीं कर सकेगा। बाह्य दृष्टि से वह समाज भले ही सुखी प्रतीत हो, फिर भी सब हृदयों के भीतर भय, अनीति, द्वेष श्रीर ईंच्या की ज्वाला अधकती रहेगी। ऐसे समाज या देश में कभी शान्ति का चिरस्थायी निवास नहीं रह सकेगा।

ठा० नाथ सिंह, कालेडा-बोगला।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

१६-४-४४

को मिला है-सहायक सिद की वड़ी भारी दि के गुणों से से घरों को हूँ कि इस पत्र

सेवा की है। शिक्षा इससे व्र नवीन वस्त भ चिंतक

गुरु शाग

सी मित्र के सी समाचर थात्रों तथा । कई लोगों

० मीत दूर

का ग्राभार

का दाचाये

के जवान रेद्तजी से नीला सुब गदक)

# निदान पद्यावली

(दिसम्बर के श्रंक से श्रागे)

-: गन्धज ज्वर :-

विषज भैषज गन्ध तन में, फैलकर ज्वर कष्ट हो। शिर-दर्द मूर्च्छी छींक कय, लच्चा अधिक स्पष्ट हों।

— अभिचार अभिशाप ज्वर :—

अभिचार, त्री, अभिशाप का, यह निदान प्रमाण है। मोह, तृष्णा, आदि लत्तण, अधिक प्रवल प्रधान हैं॥

—ः भूताभिषङ्गज ज्वरः—

व्यर्थ हँसना, व्यर्थ रोना, और घनड़ाना कहीं। चिह्न भूतावेश के तन कांपना आदिक सहीं।। काम, भय, औ शोक से है, वायु का यों कोप हो। पित्त द्षित क्रोध से, वैषम्यता—आरोप हो।। किन्तु भूतज ज्वर कहा, इनमें कि ये लच्चण कहे। हास्यादि रोदन और तन, कांपना आदिक आहे।।

─ः विषम ज्वरः :—

अब विषम ज्वर की कहें, सम्प्राप्ति बुधवर जानिए। भेद रूपों से विविध है, आप यों पहिचानिए।।

-क्रमशः

भावी

गराता हु।

ग्रमीर; ज्ञा संसी, नग

विष्कर्मएय स्रोन हो,

इतियां स्रो

अपन

गरीब

। श्रमीर

हैं श्रमीर

कता है। गाँव में

ता है। इ

त्रधिक

क्षाचाप ह

बारा वच

रजिस्टर्ड वैद्य:—सरयूप्रसाद भट्ट 'मधुमय' साहित्य-विशारि देन के के



计学特

विशार्व

条带

### जब इलाज के लिये दाम न हों!

भावी का कर चक्र, सब के लिये समान रूप क्षेत्रापत्ति, विपत्ति, रोग, शोक इत्यादि वज्र भाग हुवा निरन्तर गतिशील रहता है। गरीब, भीर, हानी, श्रहानी; शिच्चित, श्रशिच्चित; ग्राम-ाती, नगरनिवासी; अकेले, दुकेले; पुरुषार्थी किमंग्य; कोई कैसा भी, कैसी भी स्थिति में यो हो, सब की जीवन लीला में दुदेंव की क्षिणं श्रोत मोत होती हैं।

अपनी स्थिति को सब बुरा समस्तते हैं

गरीय का कोई जवान मरजाता है, तो गरीय हिता है हलाज के लिये उसके पास दाम नहीं श्रमीर के कोई जवान मरता है, तो सोचते श्रमीर सुखी श्रौर विलासी जीवन व्यतीत क्षेत्र हैं, उनका स्वास्थ्य कैसे अञ्जा कता है।

गाँव में लोग कहते हैं, चिकित्सा के साधन में हैं। नगर निवासी कहते हैं, नागरिक जल णु रोगी बनाता है।

अधिक चिकित्सा हो तो सोचते हैं, इलाज कर मार दिया। कम चिकित्सा हो तो क्षाताप करते हैं, अमुक चिकित्सा होती तो वारा इच जाता।

मानी के साथ युद्ध निष्फल ? मा यह सत्य है कि भावी नहीं टाली जा सकती ? अथवा यह प्रज्ञावाद केवल दु:खी हृदय को सान्त्वना देने के लिये हैं ?

उत्तम से उत्तम चिकित्सा किये जाने पर भी लोग मरते हैं । श्रकिञ्चन कारणों से भी श्रनेकों मृत्यु मुख में चले जाते हैं। जवानी, उत्तमोत्तम स्वास्थ्य, भीम जैसा बल, सब धरे रह जाते हैं और मनुष्य, चल बसता है।

इस के विपरीत किसी भी प्रकार की आशा न होते हुए भी, तथा कभी २ विना चिकित्सा के श्रथवा अपध्य के सेवन से मनुष्य बच जाता है।

क्या इस से हम यह परिणाम निकालें कि, जीवरूणी यन्त्र को अभी तक मनुष्य समभ ही नहीं पाया ? विज्ञान केवल मिथ्याज्ञान है यद्यपि कहने को बहुत उच्चस्तर पर पहुँच गया है।

किस प्रकार इम इस रहस्य के सम्बन्ध में किसी परिणाम पर पहुँच सकते हैं ?

कहने भर को तो हम ईश्वर पर विश्वास करते हैं, त्रीर यह मानते हैं कि सृष्टि अटल नियमों के अनुसार चल रही है, जिन्हें मनुष्य की बुद्धि नहीं समक्त सकती। परन्तु जीवन में त्र्यपने व्यवहार में, श्रपने विचारों में हम इसके प्रतिकृत श्राचरण करते हैं।

जीव जैसी वस्तु. सृष्टि की सब से जटिल कृति है। इस के सम्बन्ध में यह समभ लेना कि चिकित्सा

से अथवा अन्य उपायों से, हम उस रहस्यमय शक्ति के कार्यों अथवा नियमों पर विजय पासकते हैं, जो शक्ति एक बिन्दु मात्र से इस गृहत् काया की, तथा असंख्य नस नाड़ियों वाले अद्भुत यन्त्र की, रचना करती है, मिथ्या अभिमान अथवा अम मात्र नहीं है ?

ईश्वरीय नियमों पर हम इतना दढ़ विश्वास करलें, कि चिकित्सा अथवा किसी प्रकार का उपाय न करें, प्राय: असम्भव अथवा यों कहिये इने गिने व्यक्तियों के ही योग्य सिद्धान्त है। यद्यपि इस में कोई सन्देह नहीं कि ऐसे व्यक्ति भी इस संसार में विद्यमान् हैं; श्रीर स्वास्थ्य तथा आयु की दृष्टि से, वे अन्य लोगों से किसी प्रकार भी पिछड़े हुए नहीं कहे जासकते।

परन्तु एक सिद्धान्त यह भी है कि, पुरुषार्थ भी ईश्वरीय नियम है। इसलिये हमें पुरुषार्थ करना चाहिये। अर्थात् चिकित्सा आदि उपाय छोड़ने नहीं चाहियें।

वात विगड़ती तभी है, जब पुरुषार्थ करते हुए, हम उस रहस्यमय शक्ति को भूल ही जाते हैं, जो वास्तव में हमारे स्वास्थ्य की, हमारी आयु की श्रीर हमारे पुरुषार्थ की भी नियामक है।

श्राकाश से पानी बरसता है। नदी नाले पानी से भर जाते हैं। पर्वतों की चोटियां हिम से ढक जाती हैं। जीव मात्र के लिये, पेड़ पौदों के लिये, खेती बाड़ी के लिये पानी मिल जाता है। मनुष्य का पुरुषार्थ इस पानी को उपयोग में लाने के लिये कुंप", तालाव, नहरें इत्यादि की सृष्टि करता है।

कितने अंश में हमारा पुरुषार्थ कृतकार्य हो सकता है, यह इसी उदाहरण से हमें पता चल सकता है। यदि आकाश से पानी न मिले तो, मनुष्य का पुरुषार्थ कुछ भी नहीं कर सकता। इसी प्रकार जीव की उत्पादक शक्ति के स्रोत की

मात्रा, वल तथा नियामक प्रभाव के श्रनुसार ही मनुष्य का पुरुषार्थ त्रापने स्वास्थ्य तथा त्रायु ह रचा कर सकता है। उस के ग्रभाव में पुरुषा हों को निष्फल हैं। उस की प्रतिकृत दिशा में पुरुषा विश्वास

ज्यो

श्रध्यं ज

जुका

वाली मिन

तेतो का

ले में दर्द

वो बार

मी लगाए

नोट:-

ग्रीसमी वृ

सब के रि

सिद्ध होगी

तुलर्स

ातों का र

ं ता सव

समं कात

वुबारों के

विकारों के

र श्रथवा

शकता त्र

काली

श्राधा रह

ही तरह से

ए जुकाम

ितों में वि

वं दो तीन

वुनस

रीत की प् हर्द हो, उस

पुरुषार्थं हमने उपयुक्त किया है, त्रथवा नहीं इस का एक मात्र निर्णायक हमारा विश्वास है विक्तास हीन मनुष्य के लिये सन्देह पूर्ण वृति के होते हुए कितना भी पुरुषार्थ पर्याप्त न होगा उसे किसी प्रकार भी सन्तोष न होगा। वह सव रोता ही रहेगा अगैर अपने भाग्य को कोसता ही रहेगा।

उन व्यक्तियों के लिये, जो ईख़रीय नियमें प विश्वास ला सकते हैं, हम इस लेख में कुइ पे सुलभ पदार्थी का वर्गन करते हैं, जिन से बहुत कम दामों में, अथवा यूं कहिये विना दानों केही सव प्रकार की चिकित्सा हो सकती है।

> ++ 55++ ++ 55++ ++ 55++ ++ 55++ तुलसी; काली मिर्च; + ++ 5++++5++++5++++5++

भारत में तुलसी की पूजा होती है। जिस ग में तुलसी हो, वहां भूत बाधा, संक्रामक रोग नही प्रवेश करते ऐसा माना जाता है। वास्तव में तुल्ली पूजा के योग्य है।

संक्रामक रोग तथा महामारियां:--तीन वर्त नित्य प्रातः निराहार पेट रहने पर खालें। बार आधे घरटे तक कुछ खाएं पीएं नहीं। बन्बी को भी दे सकते हैं। इस से रोग संक्रमण्ड भय नहीं रहेगा, बच्चे चेत्रक से सुरिवत रहें। टायफायड, मलेशिया, प्रेग इत्यादि का अक्रमण होगा। हैज़ा के दिनों में तीन पत्तों के साय प काली मिर्च भी लेनी चाहिये।

के अनुसार ही

ा विश्वास है। गा। वह सद् को कोसता

ीय नियमों पर ख में कुछ वेसे जिन से बहुत ना दामों के ही है।

++15++ है। जिस घर मक रोग नही तब में तुलसी

++5++

--तीन पर्न शलें। वाद नहीं। बन्ब संक्रमण का चित रहेंगे। अक्रमण व ते साथ एक

13

ज़ांकी लिये अर्भुत मन्त्रः — ज्वरों में सात तथा आयुक्त तो को वाय के सहश बना कर दिन रात में चार भाव में पुरुषार विकार । बच्चों के लिये तीन पत्ते पर्याप्त हैं। देशा में परिवार । बच्चों के लिये तीन पत्ते पर्याप्त हैं। देशा में पुरुषात्र कियास पूर्वक इसे मन्त्र समस्त कर देते रहें - आप ब्राश्चर्य जनक लाभ पाएँगे।

अथवा नहीं जुकाम खांसी आदिः—तीन पत्ते और तीन बती मिर्च की चाय दिन में दो बार । उच्या ऋत पर्याप्त न होगा। होते काली मिर्च न डालें। थोड़ा मीठा डालें। हों दर्द हो तो इसे खूव गर्म २ पीए और दिन हो बार गले में थोड़ा मक्खन नमक मिला कर मी लगाएं।

> बोट:-मलेरिया, टायफायड, इन्फल्यूएंज़ा, तीती बुखार, सर्दी से, गर्मी से बुखार इन म के लिये इसका प्रयोग करें। यह वरदान सिद्ध होगी ।

> उनसी के स्खे पत्तों का चूर्गा, तुलसी के लों का रस, तुलसी के बीज इन को भी उपयोग । बासकते हैं। पत्तों का चूर्ण घावों के लिये; अमं कानी मिर्च का चूर्ग भुरका कर, जुकाम अवारों के लिये; बीज हृद्य ऋौर मस्तिष्क के कारों के लिये मक्खन के साथ सेवन करें। ३, रेष्रयवा सात बीजों का चूर्ग नित्य प्रति ऋाव-एकता अनुसार सेवन कर सकते हैं।

काली मिर्च का चूर्ग पानी में उवाल (पानी भाषा रह जाए) उस में दूध मीठा मिलाकर चाय ही तरह सेवन करें। स्वास्थ्यप्रद है आर साधा-पशुकाम खांसी के लिये लाभदायक है। हैज़े के कि में विता दूध श्रीर मीठे के सेवन करें। दिन वेदो तीन वार लें।

विसी के पत्ते और पिसी हुई काली मिर्च कि की पीड़ा का शमन करती है। जिस दांत में हिंही, इस के नीचे दबाकर रखें।



नीम के पेड़ की छाल, नीम की निमोली और नीम के पत्ते तीनों वस्तुएं श्रद्भुत हैं। भारत के गाँव र में नीम का पेड़ होता है। अति सुत्रभ श्रीर विना दाम के प्राप्य है।

नीम की छाल का काथ, नीम के पत्ते अथवा इन का काथ, नीमोली अथवा इन का काथ, इन सब रूपों में इसका उपयोग होसकता है।

नीम के पत्तों से अथवा नीमोतियों से सिद्ध किये हुए घी अथवा तेल में दाल, शाक, भाजी, बना कर नित्यप्रति सेवन करना कुछ तक के लिये उपयोगी है।

चमरोग अथवा रक्त विकार:—वात प्रधान हों तो निमोलियों का, पित्त प्रधान हों तो पत्तों का, और कफ प्रधान विकार हों तो छाल का उपयोग करें। सिद्ध किया हुआ तैल लगाने के लिये भी व्यवहार में ला सकते हैं। फोड़े फिन्सी के लिये प्रायः निमोलियों को सरसों के तैल में मन्द २ आंच पर जला लें और उस तैल को लगाएं जिस पानी में नीम के थोड़े से पत्ते उवाले हों, उस पानी से विषेते ऋथवा ऋन्य व्रण धोने से उन का अत्युत्तम शोधन हो जाता है।

शोथ चिकित्सा:--नीम के पत्तों के काथ से टकोर करें। जहां भी शोध होगी अवश्य लाभ होगा। पत्तों को कूट पीस कर भी बान्ध सकते हैं। पोटली बना कर भी उपयोग में ला सकते हैं।

जीर्गा ज्वर:--पुराने यकृत् के बुखारों में, विषजनित बुखारों में इस की छाल का काथ पर-मोपयोगी है। ३ माशा श्रथवा ६ माशा छात का चतुर्थांश काथ बनाएं।

दन्तरोगः -- नीम की दातन दन्तरोगों के लिये, दन्तक्रिम के लिये अति लाभदायक है।

+++++++ + + **हल्दी** + ++++++

हल्दी भारतभर में नित्य भोजन में काम में आने वाली वस्तु है। परन्तु इस में अद्भुत गुण भरे हुए हैं प्रमेह, मधुमेह (डायबटीज) कामला, नेत्ररोग, चोट, घाव, हड्डी टूटना, शोथ इत्यादि के लिये इसका प्रयोग, तथा इस लेख के शेष अन्य द्रव्यों का वर्णन आगामी श्रङ्क में विशेष हम पाठकों की सेवा में प्रस्तुत करेंगे।

(सम्पादक)

प्रभ:--

जिन

ही जीभ

शिति मे

क्या व

है। श्रीर

ात दोनो

श्रपने क

संयम मा

जितना है

सका हो

श्रव तक

मैं श्रपनी

र्वह सक

भारी प्रय

तक इस काम लेस

इस कार क

कि एक। इस् किटे

भी उपवा फ़्लाहार

नहीं दिय

फ्लाहार

वो मुक्ते :

ब्ला उप

ता गया

मिल जात डालता

ब्रधिक

में वृद्धि

बहां एक

और ये

अधिकारी विद्वानों से!--

न्यूरेस्थीनियाँ ( ऋोजत्तय ) पर श्रायुवंद पत्ती पैथी पद्धति से कार्गा, निदान, चिकित्सा विधि विध्यक विस्तृत लेख, स्वास्थ्य मासिक में, देने की प्रार्थना स्वयम् श्री० ऋाद्रग्णीय सम्पादक महोद्रा "स्वास्थ्य" भी उपरोक्त विषय पर श्रपना श्रमुण पूर्णा लेख कार्गा, निदान, चिकित्सा उभयपद्धति से स्वास्थ्य पन्न में हेंगे।

विनीत प्रश्नकर्ताः— चमरूप्रसाद पाएडेय (मु० पो० भुत्राविद्यि॥ जिला मंडला, म० प्र०

# अयुर्वेदिक फार्मिसियों और वैद्यबन्धुओं के लिये आदर्श आयुर्वेदिक एवं यूनानी औषधियाँ, (काष्ठोषधि, खनिज और प्राणिज द्रव्य)

अम्बर, शुद्ध पवित्र केशर, नेपाली कस्त्री, गोलोचन, सुवर्ण वर्क, रौप्यवर्क, सुनी, माणिक्य, पन्ना, नीलम, पारद, खर्पर, मुक्ताशुक्ति, प्रवाल, शांख, कपर्दिका, आँवला सारगंधक, कान्तलोह, सुवर्णमाचिक, शुद्ध शिलाजीत, अष्टवर्ग, वांक्रेरी, सोमकरप, सर्पगन्धा, गुग्गुड इत्यादि हर प्रकार की काष्टीपिधयाँ, खनिज और प्राणिज द्रव्य थोक भाव पर दिये जाते हैं।

भारत के सब प्रान्तों में और विदेशों में रेल, स्टीमर और पोस्ट द्वारा माल भेजा जाता है। २० वर्ष से पूर्ण सचाई से फार्मेसियों और वैद्य बन्धुओं की सेवा करते रहे हैं। वाहर के आर्डरों पर पूरा-पूरा लच्य दिया जाता है, विस्तृतविवरणार्थ पत्र-व्यवहार करें। भावों के निर्णयार्थ हमारा छपा हुआ साप्ताहिक रिपोर्ट मंगवाने की कृपा करें।

तार का पता-"श्रायुर्वेद" फोन नं० ३१७६६. जाद्वजी लल्लू भाई एण्ड कम्पनी। २४४ कालबादेवीरोड, बम्बई-२,

# ( C pigitizer praya Sania Pourdation Com 19 19 19 19 19

( सहात्मा गान्धी )

क्षित के अन्दर विषय वासना रहती है, उन क्षी भी बहुत स्वाद् लोलुप रहती है। यही शिंत मेरी भी थी। जनने न्द्रिय और स्वादेन्द्रिय पर ह्या करते हुए मुफ्ने बहुत विडम्बनाएँ सहनी पड़ी है। श्रीर श्रव भी मैं यह दावा नहीं कर सकता कि त दोनों पर मैंने पूरी विजय प्राप्त कर ली है। मैंने अपने को अतिभोजी माना है। मित्रों ने जिसे मेरा संवम माना है, उसे मैंने कभी वैसा नहीं माना। क्रिता श्रंकुश में रख सका हूँ, उतना यदि न रख का होता, तो मैं पशु से भी गया बीता होकर अवतक कभी का नाश की प्राप्त होगया होता। श्विपनी बुटियों को ठीक-ठीक जानता हूँ श्रीर क्ष सकता हूँ कि उन्हें दूर करने के लिये मैंने गरी प्रयत्न किये हैं। श्रीर इसी से में इतनी श्राय क स गरीर को टिका सका हूँ और उससे कुछ काम लेसका है।

स बात का भान होने के कारण, ज्योर उस कार की संगति अनायास मिल जाने के कारण, विषक्षादशों के दिन फलाहार अथवा उपवास इह किये। जन्माष्टमी इत्यादि दूसरी तिथियों को भी अवास करने लगा। परन्तु संयम की दृष्टि से जिहार और अनाहार में मुक्ते बहुत भेद दिखाई वांदिया। अनाज में जो स्वाद मिलता है, वही क्लाहार में भी मिलता है। स्रादत पड़ जाने पर वे मुक्ते मालूम हुआ कि फलाहार में अधिक ही बार मिलता है। इस कारण से मैं इन तिथियों में विवा उपवास अथवा एकासने को अधिक महत्त्व तागया। फिर प्रायुश्चित आदि का कोई निमित्त मिल जाता, तो उस दिन भी एकासना इस से मैंने यह अनुभव किया कि शरीर क्षिक खच्छ हो जाने से, भूख बढ़ी और खाद हिंद्द हुई। इस से यह जान पड़ा कि उपवासादि का एक श्रोर संयम के साधन हैं, वहाँ दूसरी भीर ये भोग के साधन भी बन सकते हैं। इस

ज्ञान के समर्थन में उसी प्रकार के मेरे तथा दूसरों के कितने ही अनुभव हुए हैं। यद्यपि मुफे तो अपना शरीर अधिक दढ़ और सुडोल बनाना था, तथापि अब तो मुख्य लच्य था संयम को साधना और खादों को जीतना। इस लिये भोजन की चीजों में और उन की मात्रा में परिवर्त्तन करने लगा, परन्तु खाद तो हाथ धोकर पीछे पड़े रहते। एक वस्तु को छोड़ कर, जब उस की जगह दूसरी वस्तु लेता तो उस में भी नए और अधिक खाद उत्पन्न होने लगते।

उस समय ये संयम बड़े मीठे लगते थे। यह नहीं मालूम होता था कि उन में कोई अनुचित बात थी। परन्तु अनुभव ने सिखाया कि, ऐसे खादों में गोते लगाना भी अनुचित था। इस का अर्थ यह हुआ कि, मनुष्य को खाद के लिये नहीं, बिल्क शरीर को कायम रखने के लिये ही भोजन करना चाहिये। प्रत्येक इन्द्रिय जब शरीर के, और शरीर आत्मा के द्र्शन के लिये ही काम करती है, तब उसके रस शून्यवत् हो जाते हैं। और तभी कह सकते हैं कि यह खाभाविक रूप से काम कर रही है।

पेसी स्वाभाविकता प्राप्त करने के लिये जितने प्रयोग किये जाएँ, उत्तने कम हैं। और पेसा करते हुए यदि अनेक शरीरों को आहुति देनी पड़े, तों भी हमें उस की परवाह न करनी चाहिये। अभी आज कल उलटी गंगा चल रही है। नाशवान् शरीर को सुशोभित करने, उस की आयु बढ़ाने के लिये हम अनेक प्राणियों का बिलदान करते हैं। पर यह नहीं समभते कि उस से शरीर और आत्मा दोनों का हनन होता है। एक रोग को मिटाते हुए, हम नए २ रोग पैदा करते हैं, और अन्त में भोग भोगने की शक्ति भी खो बैठते हैं। एवं सब से बढ़कर आक्ष्ये की बात तो यह है कि, इस किया को अपनी आंखों के सामने होते देखते हुए भी हम उसे देखना नहीं चाहते।

श्रायुवेंद एको चिकित्सा विधि कि में, देने की पादक महोदय श्रपना श्रमुमव उभय पद्धति

भुत्राविद्या) जा, म॰ प्र॰

26.36

, मुक्ता, रारगंधक, गुग्गुख

ाते हैं। त् भेजा रहे हैं।

पनी; २,

र करें।

- 48

### Digitized by Arya Samaj Changa and Gangotri

तीसरा संस्करण, लेखक श्री रामेश बेदी प्रकाशक हिमालय हवेल इंस्टिट्यूट, गुरुक कांगड़ी, हरिद्वार मूल्य एक रुपया, डाक व्यय नी आना।

श्री रामेशदेदी द्वारा लिखित 'आरतीय द्रव्यगुण श्रन्थमाला' के श्रन्तर्गत शहद, लहसुन, प्याज़, सोंड, तुलसी, मिर्च, त्रादि पर महत्वपूर्ण पुस्तकं प्रकाशित हो रही हैं उन्होंमें पस्तृत पुस्तक प्याज़, साठ, तुल्ला, तार्व, विदाजी ने रोगों के साधारण उपचार बताये हैं। राष्ट्र पिता महात्मा गांधी देहाति गोंके लिए तथा देहातों में काम करने वाले लोगोंके लिए सरल आयुर्वेदिक दवाओं की एक पुस्तक चाहते थे यह उन्हीं की प्रेरणा का फल है। श्रीसत भारतीय की श्रिति इस प्रवार की है कि वह मंहगी और पेचीदी दवाओं का प्रयोग नहीं कर सकता। वेदीजी ने इस तथ्य का अनुभव किया है और इस पुस्तक में, बाज़ार तथा जंगल में सुगमता से मिलने वाली सरल तथा सस्ती द्वाओं की सहायता से अपना इलाज आप करने की संचित्र विधियां बताई है। पुस्तक में प्राय: पैंतीस अध्याय हैं जिन में मलेरिया, खांसी, दमा, इन्फ्लुएन्ज़ा, तपेदिक, गठिया, मृगी, हिस्टीरिया, पागलपन, कब्ज़, पेट के रोग, हैज़ा, दस्त, जिगर ब्रॉर तिल्ली के रोग, सुज़ाक, पेशाव के रोग, स्त्रियों के रोग, बचों के रोग, काली खांसी, आंख कान सिर के रोग, छुपाकी, खुजली, फोड़े आदि के इलाज की कियात्मक विधियां बताई हैं। रोगों का इलाज करने के लिए जो सरत नुसखे लिखे हैं उनमें से अधिक तो हमारे प्राचीन ऋषियों के हज़ारों साल की बोज़ तथा सुभ है श्रीर परम्परा से हमारे देश में उनका प्रयोग सदियों से हो रहा है। भारतीय वनस्प तियों पर हमारे देश में तथा विदेशों में जिन डाक्टरों ने वैज्ञानिक खोजें की हैं उन्होंने भी ज श्रीषधियों की उपयोगिता को स्वीकार किया है। सरल घरेलु चिकित्सा की इस पुस्तक को हम चाइते हैं कि प्रत्येक देहाती भाई ही नहीं शहरी भी ऋपने घर में रखें। देहाती पुस्तकालयों और प्राम सुधार के केन्द्रों में तथा दूसरे सार्वजनिक पुस्तकालयों में भी इसकी एक मति अवश्य रहनी चाहिए। मनी ऑर्डर से एक रुपया नी आने भेज कर पुस्तक मंगाने में बचत और सह्जियत

#### गुरुकुल-पत्रिका

(गुरुकुल विश्वविद्यालय कांगड़ी की मासिक-पत्रिका)

**ब्यवस्था**पक

श्री इन्द्र विद्यावाचस्पति मुख्याधिष्ठाता : गुरुकुल कांगड़ी.

श्री रामेश बेदी श्री सुखदेव श्रायु वेदा लंकार विद्यावाचस्पति

क्याति-शप्त बेखकों श्रीर उचकोटि के विद्वानों की सुरुचिपूर्यों, रोचक तथा ज्ञानवर्षक रचनार्थं श्रीर गम्भीर तथा खोजपूर्ण लेखों को पढ़ने के लिए हिन्दी की इस साहित्यिक व सांस्कृतिक मासिक-पत्रिका की पढ़िये, प्रत्येक श्रंक की पाठ्य सामग्री हिन्दी का स्थिर साहित्य है, यह साहित्य आपको मानसिक तथा व्यक मोजन प्रदान करेगा । स्वास्थ्य सम्बन्धी उपयोगी लेख आपको स्वस्थ और आनिन्दत रहते में सहायक होंगे। वार्षिक मुख्य-देश में ४), विदेश में ६), नमूने की प्रति 🖹), आज ही इस पते पर मनीग्रॉडर भेजिये-

प्रबन्धक, गुरुकुल-पिषका, गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, हरिब्रार

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

यह स

स बातें बार है। (1)

तास्य व हाता है। ( ? )

गाकर ह मेम के बल विकाल दो, की पानी

। ससे व ति है। (3)3

में हचेली । श्रामाश्य व ह पुरचित

ता ग्रोरः (8)

ने कर लि भाने के ऊ

नमान हाल

गढ़ी लिया कलु सात रावो (केवर स्वास्थ्य-सूत्र

लेखक: - कवि िनोद वैद्यभूषण पं० ठाकुरदत्त शर्मा वैद्य।

वह सब बातें पुस्तकों में आप को न मिलेंगी। इ बातें अपने अनुभव से ली हैं। गागर में सार है।

(१) प्रातः काल सूर्योदय से पूर्व उठना गाय व श्राय को बढ़ाता श्रीर दृष्टि व वृद्धि को हाता है।

२) बिछ्नौने से उठते ही हाथ को जरा लब णकर श्रांखों को मल दो, दांतों को दबा कर मिने वत से दांतों की दर्जों में से थूक को कात दो, कानों में अंगुलियां डाल कर हिला दो, के शनी से दो अंगुलियां भिगोकर तालू पर मल ासते उन अवयवों की अवस्था अञ्छी बनी ाई कि

(३) पातः काल उठ कर साफ बासी पानी मिध्येती पर डाल २ कर सात छोटे घूंट पीना भाग्य व त्रतिहियों को बल देता है, को छबद्धता मुर्गित रखता है। प्रतिश्याय आदि नहीं होने वास्थ्यदायक है।

(४) जिनको कब्ज़ रहता है वह मयूर् आसन कित लिया करें और पेट को दायें से बायें बड़ी के अपर २ मन कर टहल कर शौच जाया

(१) थोड़ी निदा आयु को बढ़ाती है, यह कारि होतने से कम हो सकती है। निद्रा इतनी किया करो जिससे कि तरो ताज़ा उठो, कित वर्ण जिससाक तरा आदत मत किवत बच्चे अधिक सोते हैं सोते हुए

चित कभी न लेटो और उत्तर की और सिर कभ न कर के सोत्रो, हृदय पर हाथ न रखो। मस्ति-क्क को कुछ देर अभराम देने के बाद और हृदय से शोक व चिन्ता दूर कर के बिछीने पर लेटना चाहिये। हवादार जगह में सोन्नो, मुंह ढांक कर न सोत्रो। सोने से पहले मूत्र त्याग लो श्रीर दांत साफ कर लो।

(६) भोजन से पूर्व और पश्चात् ३ श्राचमन करो। खाने के बाद हाथ धोकर गीले हाथों को त्रांख, मुंह त्रौर पेट पर फेर लो, इससे नेत्र दृष्टि बढ़ती और पाचन शक्ति प्रवत होती है।

(७) शरीर को सीधा रखने से रंद के अन्दर प्राण की लहर जारी होने से आयु बढ़ती है और अगों को ठीक रखती है। इस वास्ते चलते फिरते श्रीर सीढ़ी पर चढ़ते, काम काज करते, लिखते, पढ़ते, भोजन करते या वैसे ही बैठे, शरीर को सीधा रखने की त्रादत डालो।

(८) मनुष्य का शरीर सदा सीधा रहता है। यदि यह कभी उलटा कर दिया जाय तो यह साफ ो जाता है। जैसे बोतल हिलाने से साफ होती है। शीर्ष आसन के करनेवाले को बुढ़ापा कभी नहीं सताता। कितनी उमर हो जाये अंग होते नहीं होते श्रीर गर्दन कभी नहीं हिलती। थाईराइ-डग्लैंड मज़बूत रहता है।

(६) मनुष्य का शरीर सारा दिन अकड़ाव में ही रहता है, इसलिये शरीर का ढीला करना स्वास्थ्य के लिए परमावश्यक है। व्यायाम के बाद

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

ट, गुरुकुत

द, लहसुन, स्तुत पुस्तक इत्मा गांधी ह्यों की एक कार की है का श्रनुभव

सरल तथा है। पुस्तक ज्या, मृगी, , सुजाक, , छपाकी,

के लिए की खोज़ य वनस्प-ने भी उन

को हम नयों श्रीर श्य रहनी

सहितयत

+++++

बेदी 11 नार्चे श्री।

त्रिका को श्राध्याः

ह होंगे।

बार

चित लेट जाओं और तमाम अंगों को ढीला कर दो कि मानों उस में प्राण ही नहीं हैं। वैसे नींद के समय भी शरीर को ढीला करदो। ऐसा करने से शरीर के किसी भाग में खिचावट न रहने से कोना २ साफ हो जाता है।

- (१०) सोते जागते सदा नाक से सांस लेना चाहिये। बोलने श्रीर खाने के समय के श्रतिरिक्त मुंह नहीं खुला रहना चाहिये। सांस गहरी लेने की आदत डालो। सांस तो कम आयेगा, लेकिन खून को अधिक खुराक पहुँचायेगा। खून ही तो जीवन है।
- (११) दांतों को दातुन और अच्छे भोजन से सदैव साफ रखना चाहिये। पीछे कीकर की दांतुन का छिलका अञ्छी तरह चवाना बहुत लाभदायक है। दांतुन चीर कर जीभ का मेल उतारो। जीभ के मलने से कब्ज़ भी दूर होती है। जब २ कुछ खाओ मुंह साफ करो, अधिक गर्म व अधिक ठएडी वस्तुएँ मुंह में न डालो, गर्मके बाद ठएडी और ठएडी के तत्काल बाद गर्स चीज़ खाना ठीक नहीं। सब दांतों से काम लो श्रीर कठिन खाद्य भी उनकी दढ़ता के लिये खाया करो।
- (१२) नेत्रों में अच्छा सुरमा लगाया करो, साफ अस में आंख खोल कर कभी २ साफ कर लिया करो, तेज़ चमकती हुई चीज़ कौं न देखो। नज़-दीक नज़र कर के मत पढ़ो। च्लाभर दूर की चीज़ देखने के बाद तत्काल आंखें वन्द करने और खोलने से नेत्रों को घुमाने या तिर्छा नीचे ऊपर श्रीर दांयें बांयें दूर २ तक देखने से, नेत्रों के ज्यायाम होते हैं। थोड़ी रोशनी में न पढ़ो। प्रकाश से अन्धकार और अन्धकार से प्रकाश में अचानक न जाश्रो। हिलती सवारी में न पढ़ो।
- (१३) हर अवस्था में नित्य स्नान करना या हमाम करना चाहिये। गर्म पानी से स्नान पाँव से ग्रुक करो श्रीर ठएडा पानी सिर से। सिर पर यथा सम्भव गर्मजल डालना नहीं चाहिये। स्नान के

पीछे खुरदरे तौलिये से शरीर भली पकार पेंड़ क्षिती यह मालिश रङ्ग को निखारती श्रीर शारीर के वर्षकरे अज़ बूत बनाती है। वायु का रनान भी हो जात मे है। स्नान भी खूब रल र कर ही करना चाहिंगे नियान गरमियों में कभी स्नान के पीछे जलको अपहें हिराध श्राप ख्खने देना भी उत्तम है। तिए मनो

(१४) बस्त्र तङ्ग नहीं पहनना चाहिये, ता क श्रंग पेटियां, ऊंचे कालर, तङ्ग अंची एड़ी के वृट हारि कारक हैं। ते सदा व

(3%)

एक यह

निष्य व

ज्ञ साने

शम अधि

ही जाता

ति के उ

खा सुद्रा

ीवन व्यत

। उत्त जक

पांस मान्

(38)

पदास व

ने से खा

मिशा कह

वाले, बीम

श्रीवश्यकः

नियमों का

यकता न

विके, डक

के वेग को

गषु के रो

विवा है।

भएने या

(25)

(25)

- (१५) भीतरी कपड़े जल्दी बदलो।
- (१६) कभी २ शरीर को नङ्गा कर के प्र सेको, धूप बल व स्वास्थ्यदायक है।
  - (१७) कभी २ नज्ञे पांव घास पर चलाकरो
- (१७) साधारणतया सिरको उग्डा और पा को गर्भ रखना चाहिए।
- (१६) जुता और कपड़े दूसरे के पहने हुए नहीं पहनने चाहिएँ।
- (२०) पौशाक में फेशन की अपेता आराम क श्रधिक ध्यान रक्खो।
- (२१) शरीर के कपड़ों की, बिछोंने की, ब्रोर घरकी सफाई रक्खो, कहीं से दुर्गन्ध न प्रारे धुं आं से बचो, घरमें हवन यह किय करो, नखों में मैल न जमने पाये, श्<sup>रीर इ</sup> छिपा स्थान जैसे बगल त्रादि साफ रहे।

(२२) दुराचरण-स्वास्थ्य व आयु का शत्रु है बुरी दृष्टि से किसी की स्रोर न देखी।

- (२३) मल-मूत्र देखना, जल में मल-मूत्र ला करना, खड़े हो कर या रास्ता चलते खाना, बं होकर पंशाब करना, मैली हालत में सोना दोनों हाथ मिला कर सिर को खुजलाना, ब्रोर हूर वर्तन में भोजन करना दही व सन् पिता खाना, नाखून चबाना, योंही तृण तोड़नी लड़ाना त्रादि ये सब त्रायु घटाने वाली हैं।
- (२४) बहुत अधिक समय तक कार्य में लगे रहो, परन्तु बहुत थोड़ा कार्य भी अव्हाता

लो।

र चलाकरो। डा श्रीर पांव

के पहने हुए

चा आराम का

ीने की, श्रीर न्ध न श्राये न यज्ञ किया , शरीर व

रहे। का शत्र है

ल-मूत्र साग खाना, ख में सोना ग ना, और हुरे मिला कर ोड़ना, पांव नी हैं। कार्य में व

মৃত্ত্বান্ত্ৰী

मकार पी अप को की साम करती है। परोपकार का ीर शरीर हो करों, काम प्रसन्न चित्त से करों और मुंभ-त भी हो जात से बचे रही, जीवन में आडम्बर छोड़ कर करना चाहिं। हाली लाग्रो। हर समय जल्दी में न रही। कार्य जलको प्राप्त है हाथ मनोरंजन भी चाहिए, किन्तु मनोरंजन के ल मतोरंजन न करो। काम करते समय किसी चाहिये, ता क ग्रंगड़ाई लेना थकावट को दूर करता है।

के बूट हाकि (११) मोटापन आयु को चीला करता है, शरीर तेस्वावश में रखने का यत्न करों, सब से आव-क्ष यह है कि कम खाया जाय और अधिक कर के भा लिख व भारी चीज़ें पेट में टूंसी न जाएं। प्रवाने से त्रायु बढ़ती है, निद्रा कम त्राती है, गा प्रधिक होता है, शारीर दृषित मलों से भर गंजाता, एक दिन का अधिक खाना भी कई कि के उपवास से बुग है, सब दीर्घायु भोगनेवाले हा एक भोजन करने घाले, नियमित रूप से वित व्यतीत करनेवाले ऋौर सब प्रकार के मादक । उत्तेजक वस्तुत्रों से परहेज़ करने वाले हुए हैं, मंस मानुषी आहार नहीं है।

(२६) सीमा से अधिक व्यायाम, हद से अधिक णात करने और बहुत पसीना, के और जुलाब में से सास्थ्य विगष्टता श्रीर कमज़ीरी होती है, श्वाक कोलने वाली श्रीषधियां खाते रहने को, बीमार ही दिखाई देते हैं। जुलाब बहुत भवस्यकता के समय लेना चाहिए। स्वास्थ्य के विमा का पालन करने वाले को इस की आव-मकता नहीं होनी चाहिए।

(२७) भूख, ध्यास, नींद, सांस, क्रै, जंभाई, की हिमार, नेत्रों का पानी और मल-मूत्र त्रादि कि को नहीं रोकना चाहिए। मल-सूत्र त्रीर गु के रोकने से बहुत रोगों का सामना करना

(रेंद) कुछ छोटी २ वाते' ऐसी हैं। जो कि कार्य के स्वास्थ्य को खामख्वाह विगा- ड़ती हैं। जैसे कि, नाक की मैल अन्दर खींच लेना, रूमाल को मेला रखना और उस में नाक मुंह की मैल साफ करते रहना और फिर उसी में खाने की चीज डाल लेना, जहां तहां नाक के कफ को फैलाना या मलसूत्र त्यागना, दूसरे के सामने खांसना, खाने के वाद कुल्ली न करना, घर का कुड़ा करकट इधर उधर फैंक देना, फल तरकारियों के छिलके श्रोर गली सड़ी वस्तुए गली में फैंक देना, कमरे में लैम्प या कोयले जला कर कमरा बन्द कर लेना, दो का इकट्ठा सोना, जहां एक ने पेशाव किया हो वहां दूसरेका करना।

(२८) डॉक्टरलोराएडने एक बढ़ी उत्तम पुस्तक श्रायु को कम करने वाली आदतों पर लिखी है, वे दस चीजें आयु को कम करने वाली लिखते हैं:-शराव, अधिक भोजन, तम्बाकू, अपने शारी-रिक बल, बीर्य की रक्षा न करना, सफाई का न रखना, बड़े मनसूबे बान्ध कर रात दिन कठिन परिश्रम करना, श्रीर शरीर व मन को आराम न देना । लोभ, लालच, क्रोध, अभिमान और बलात् आयु पर्यन्त अविवाहित रहना।

(२६) स्वभाव में व नित्य के कार्यों में नियम कार्य को सुगम बना देता है, समय विभाग बना कर नियम पूर्वक चलो।

(३०) घर में तुलसी का लगाना और पात: ४-७ पत्ते ला लेना कई रोगों से विशेष कर मले-रिया से सुरचित रखता है।

(३१) जब कभी ज़रा भी तकलीफ़ हो तो फ़ौरन उस का इलाज करो। पर्नतु वह इलाज अधिकतर परहेज़ं व पथ्य का होना चाहिए, श्रधिक श्रीषिधयों का सेवन शरीर को विषेता करता है। जब तक उन के बिना काम चले प्रच्छा है, जब आवश्यकता हो तो प्रथम बिलकुल सादा द्वाइयों से काम लेना चाहिए, विषेती द्वाइयों से जब तक आवश्यकता न पड़े बचना चाहिये।

# मोतीभरा के लिये अचूक योग

खेलकः - श्रीयुत अयोध्या श्रसाद आयुर्वेद विशारह

de de de de de de de de कनकत्ता के एक प्रसिद्ध चिकित्सक श्री. चुन्नी लाल शर्मा से प्राप्त श्रीविध है, उन्होंने हज़ारों रोगियों को मृत्यु मुख से बचाया है। जब अच्छे श्रच्छे डॉक्टर वैद्य मन्थर ज्वर (मधुरा ज्वर-आिक ज्वर-Typhoid or Enteric fver में घवड़ा जाते हैं। गुलाबी पिटिकाएँ अञ्जी तरह नहीं निकलतीं या भीतर ही छिपी रहती हैं। उस निमन श्रौषधि देने से हाथों हाथ लाभ मिलता है। पिटिकाएँ एक दो घंटे के भीतर अञ्जी तरह निकल त्राती हैं। सारी तकलीफ दूर हो कर रोगी आरोग्य लाभ करता है। कभी मुश्किल से दूसरी खुराक (मात्रा) की आवश्यकता होती है।

विधि-खरगोश (खरहा Hare) एक काड़ी में रहने वाला छोटा डरपोक जीव है। यह भारत में

26-36-36-36-36-36-36-34-34 सर्वत्र पाया जाता है। बालुमय स्थान में प्रिधित होता है। एक जीवित खरगोश को चाकूसे किसी स्थान पर हल्का चीर कर उस का रक करें में

लेवें। पुनः सुखा कर सुरचित रखलें। प्रयोग—जब कोई मोतीक्षरा का रोगी मिले कर रूट तो दो तोलें गर्म पानी में रक्त युक्त रुई को भिगा अग्रेर निचोड़ कर रक्तमय पानी गोगी को विता सि। विश दें। शीघ दाने निकल आवेंगे और रोगी आरोग तं। पुन: हो जायगा । पुन: यथोचित उपचार करें।

तिये पा

मातं। को

री समान

1-3 ह्या कोई

की मिड़ी

गो उठता ।

गं पुल्टिस

शिषांधते वे

महिए।

? दस्त

वनहीं या द

मीकी युन

मा यदि र सेक करें

वि । जीने को

ना है। अर

नोट-खरगोश के घायल स्थान को उचि व्यवस्था कर अवला कर दें। अर्थात् करे स्थान तिहैं। एह को स्पिरिट आदि से ठीक करदें, जिससे एक जीव की जान न जाय। रक्तदान के लिए हम विशर-वार उसके ऋगी हैं। में खूब उं

# वैद्यों को आकर्षक पोकिङ्ग की सुविधा

हमारे यहाँ दवाओं के पेकिंग के लिए सब प्रकार के काई बोर्ड बक्स खोलियाँ एक रंग अनेक रंगों में छाप कर तैयार किये जाते हैं। ब्लॉक व डिजाइनिंग का भी उचित प्रबंध है इसके साथ ही इकरंगे व बहुरंगे लेबिल-द्राक्षासव-श्रशोकारिष्ट-च्यवन प्राश श्रादि श्रनेक प्रकार सादे लेबिल तैयार रहते हैं। तेलों के सुन्दर तिरंगे आकर्षक लेबिल भी सदा तैयार मिलते हैं। व्यवस्था पत्र, सूचीपत्र, कलैएडर, शोकार्ड, पोस्टर तथा अन्य समस्त आवश्यक चीज़ें बहुत ही सुन्दर छापी जाती हैं। बीसों तरह के सुन्दर कलैएडर भी हमारे पास सदैव मिल सकते हैं। रंगीन य सादा कार्य विजली से चलने वाली अपटूडेट श्रोटोमेटिक मशीनों से किया जाता है। रंगीन छुपाई का विशेष प्रवन्ध है। यह कार्य कलकत्ते के विशेषज्ञ कारीगरों द्वारा किया जाता है।

हमारे यहाँ टीटागढ़ पेपर मिल्स की एजेन्सी है। श्रतः सब प्रकार के कागज़ों की शाहकों को सुविधा रहंती है। मिल के सब प्रकार के कागज़ों के श्रालावा रफ, शार्ट पेपर, कार्ड बोर्ड, पेकिंग पेपर, सेलोफेन श्रादि पेकिंग में काम श्राने वाले सब तरह के कागज़ थोक व लेखि में मिलते हैं। बड़ा नया स्चीपत्र मुफ्त मंगायें

तार—'श्रप्रवाल प्रेस'' फोन-नं० १७० [काई योई विभाग] अप्रवाल प्रेस, मथुरा

# 'जल और मिही के चमत्कार"

# मिट्टी के कुछ उपचार

बेखकः —श्रीयुत श्रयोध्या प्रसाद श्रायुर्वेद विशारद

का रोगी भिं भारत यह यह यह यह यह यह हुई को भिगा विधि—तीन हिस्सा धुसरी और एक गी को जि सित विकनी मिट्टी अच्छे सूखे स्थान से प्राप्त ोगी श्रारोग है। पुनः सुबा श्रीर छानलें तथा काम में लाने बिये पानी में भिगो कर मक्खन की भाँति को उच्चि मही कोई कोई गर्म पानी में मिट्टी को उवाल त् कटे स्थात है है। एक कपड़े पर आधी इंच अधिक मोटी जिससे एक श्रीसमान रूप से बिछादें। उंडी पट्टी गर्म होते के लिए हम विश्वार बदलना चाहिए। भिट्टी पानी से तर मे ब्र उंडा रखना चाहिए।

> १-अग्निदग्ध में — आग से या और किसी का कोई श्रंग जल जाय तो उस स्थान पर तुरन्त विमिद्दी बांध देने से उस स्थान पर फफोला पंगता। यदि कभी फफोला पड़े भी तो मिट्टी गुल्दिस रात भर बांधने से ही वह बैठ जाता विधिते के समय पट्टी का कपड़ा ऊपर रहेगा कि लिए स्थान से सीधे मिही से सम्बन्ध रहना

ेदल और हैजा—हैज़े या दस्त में और की हो किंग दोनों हों। त्राप देखें, पेट गर्म है तो हित प्रविष्ट संभित्त पट साथ लाभ वांधें साथ साथ लाभ भा यदि पेंडन की शिकायत हो तो गर्म पानी कि कर तथा दूसरे दिन सिर बचाकर धूप में भे भी निवृका रस और पानी थोड़ा

State of the State of the ३. सभी दर्द में - मिट्टी की पुल्टिस बांधने से आध घंटे के भीतर लाभ होता है। पेडू पर मिट्टी की पुल्टिस नाभि के चार पांच अगुंल ऊपर से पेडू तक दें। पट्टी रुग्य स्थान के चार पांच श्रंगुल चारों श्रोर देना चाहिए।

मिट्टी की ढकी पट्टी-दद् के लिये उपरोक्त पट्टी के ऊपर कई तह फ्लालेन या गर्म कपड़ा वांधना चाहिए।

४, किज्ञियत-आनाह (बद्ध कोष्ठ) दूर करने के लिए पेडू पर मिट्टी की ढकी पट्टी बांधने से कुछ दिन में ही आश्चर्य जनक लाभ होता है।

४. ज्वर-ज्वर की प्रारम्भिक अवस्था में शीत श्रोर कम्पन रहने पर हकी पट्टी पेट से पेड़ तक बांधने से शीघ्र ज्वर कम हो जाता है और कोष्ठ साफ़ होता है। ज्वर के बहुत उपद्रव शांत हो जाते हैं।

६. सूजन (शोथ)-घाव, फ्रन्सी फोड़ा,ज़हर-बाद में मिट्टी बार-बार छाप देने से अब्हे हो जाते हैं।

७. कर्णशून श्रीर सूजन में-कान को किसी कपड़े से उककर चारों और इकी पुल्सिस

Sto 36 ान में अधिक

चाकू से किसी रक्त हुई में हे

Ťı

करें।

क रंग व

हे इसके

कार के

लते हैं।

बहुत ही

ं रंगीन

। रंगीन

ाजों की

र, कार्ड

खरीज

पुरा

बाँध दें। लाभ होता है। बीच में गर्म सेक देते रहें।

 साबुन के बदले मिट्टी—शरीर में साबुन के बदले मिट्टी लगाना साबुन से बहुत अच्छा है।

६. सिर की रूसी-काली मिट्टी से सिर धोने से रूसी कुछ दिनों में चली जाती है।

१०. दांत का हिलना, मसूड़ों का सूजना अगर दांत दर्ने दिन में तीन बार पात:, सायं और सोने के पहले गीली मिट्टी से दांत धोते रहने से कुछ दिनों में सारी तकली फें दूर हो जाती हैं अरोर दांत मोती के समान चमकने लगता है।

नोट — पट्टी बांधने के समय स्थान गर्म होना चाहिए नहीं हो तो गर्म पानी से सेक देना चाहिए। जहां अधिक समय तक पट्टी बांधना हो वहां बीच बीच कुछ समय खुला छोड़ दें या गर्म सेक के बाद पट्टी बांधें। जब तक पट्टी आद्र (गीली) रहेगी बत तक पृष्टी काम देगी। पुनः बदल देना चाहिए। मिट्टी एक बार ही काम में लाना चाहिए। दूसरी बार दूसरी पेड़ पर पट्टी भोजन के १ घंटे पहले या ३ घटे बांद बाँधना चाहिए नहीं तो पाचन किया में बाधा होती है। घाव आदि में पट्टी बार-बार बदलें।

#### जल के कुछ उपचार

शीतल पट्टी-शीतल जल में भिगो कर साफ कपड़े के दुकड़े को कई तह कर के रखने और गरम होने के पहले बदल देने को शीतल पट्टां कहते हैं।

ज्वरमें-पेडू पर आध घंटे से एक घंटे तक पट्टी रखने से २ डिग्री ताप कम हो जाता है। ग्रुरु से लेकर अन्त तक प्रयोग करें। एकाएक २ डिग्री से ऋधिक ताप न उतारना चाहिए। खूब तेज ज्वर में मेरूदंड पर जल पट्टी रखने से ज्वर बहुत कम हो जाता है।

दस्त में-पेड़ पर पट्टी के प्रयोग से क बन्द हो जाते हैं। श्रिधिक समय तक पट्टी चालू त पर दो तीन घंटे के पीछे २-३ मिन्ट गर्म सेक दें।

H

पिर

वाफी रेर

कान

गल

। सर यं

कितक ग शहा लपे

बहिए। र

। दो बार

गरम

फोड़े

भंदाग्नि, अरुची और पुराने अनीर्ग में वा भोजन करने के एक घंटा पहले आधे घंटे के लिक गर्म प्रयोग करने से खूब लाभ होता है। केरते से

नाक से खून गिरना-मुंह और मेक्दर ऊपर एक साथ शीतल पट्टी से लाभ होता है।

लोग करे स्जन-भीतरी ऋरि बाहरी स्जन में ब पट्टी रहने से खूब लाभ होता है। तीन तीन है को से पर ४-१० मिन्ट तक गर्म सेक देना चाहिए।

#### जल से गर्म सेक की विधि

क स्वत के दुकड़े, तह किये हुए फ्लाले ब कपड़ा खौलते हुए पानी में डुबो कर एक तील के भीतर रखना चाहिए फिर तौलिए को दोवे तरफ पकड़ कर विना कष्ट निवोड़ लें। फिर रोगे के सेकने के स्थान पर सेकें। जल ठंढान होते की विष्णु इसलिए ढक कर रखना चाहिए जिससे पुन की दे। सेकने के स्थान में एक सूखा तो तिया रव व मा शीत सेकना चाहिए। यदि बहुत श्रधिक देरी गी हिन श्रः उत्ताप रखना होतो एक गर्म पानी के बोतली मेहें, प्र थेली (Hot water bag) रख कम्बल से दवा है जिल चाहिए। बीच बीच में आधे र घंटे पर ठंडे गा भे मुंह वे में निचोड़े हुए तौलिए से १-२ मिन्ट तक कर्न प्रकार पोंछे। यह आवश्यक है। पुनः सेके हैं।

शरीर के मध्यम भाग में सेक देते से वी कि देख लेना चाहिये कि, हाथ पाँव ठएडे नहीं करें।
रोगी के सिर में खून का अधिक दौरा की सिर में रक्त की अधिकता अधिक रहते हैं। के सिर को अञ्छी प्रकार धो देना चाहिए। अप सिर को अञ्छी प्रकार धो देना चाहिए। सिर को गीले कपड़े से लपेट दें। हाथ

मयोग से के ते ते ते ते वर्ष क पट्टी चाल का कर होने चाहियें। ट गर्म सेक हैं।

राने अजीर्ग में तेता है।

श्रीर मेहदंड नाभ होता है।

ना चाहिए।

ो विधि

हुए फ्लालेन व र एक तील नीलिए को दोबे लें। फिर रोगी जससे पुनः का

उराडे न हों के कि वें। दौरा ना रहने से, रो

थि पाँव म

की बोतल अथवा थैले से गर्म

स्वस्थान के दद गर्म सेक से खुव जाभ

गाना त्रजीगा-भोजन के बाद १-२ घंटे याधे घंटे के लिक गर्म पानी की थेली या बोतल से पेट को किने से लाभ होता है।

पित्तपथरी, मृत्रपथरी त्र्यौर यकृत् के दर्द-ली रेर तक गर्म सेक दे कर ढकी जल पट्टी का लोग करें। खूब लाभ होगा।

स्जन में व दान के दद - कान से मुंह की त्रोर । तीन तीन में हते से श्रत्यन्त लाभ होता है।

> गतप्रन्थी-(Tonsil) गलनाली (Pharynx) । सा यंत्र (Larynx) इनके रोगों में १४-२० के तक गर्म सेक दे कर गले के चारों स्रोग भीगा ल्ला तपेट कर इस पर ऊनी कपड़े से ढांक देना गहिए। गर्म होने पर बार बार बदलें।

पोड़े फुन्सियों में - प्रथम अवस्था में दिन विवार १०-१० मिंट गर्म सेक देकर आधे घंटे ठंढा न होते वा रिलिए शीतल पट्टी प्रयोग करें।

गरम ठंडी पट्टी-बारी बारी से गर्म सेक तो लिया रब में गीतल पट्टी को कहते हैं यह निस्न रोगों धेक देरी माहित अच्छा लाभ देती हैं – जो अंग सुन हो के बोतल पही पुराने घाव में, छाती या पेडू के शोध, बल से दबाह एमी चुरिसी, यकत्, आमाशय ( आँव पड़ने पर) हे पर ठंडे ल भी मुंह के अन्दर के रोग आदि में।

र तक की नोट-(१) सेक से प्रति किया उत्पन्न करने के प्तः सेके हैं। विश्वावश्यक है कि शीतल पट्टी में गर्भ स्त्रीर हेत्रे से पी शिरोण स्थान को करलेना चाहिए।

शिरोग ग्रस्त स्थान के आस पास दूर तक

शेगमें सेक और शीतल पट्टी दोनों में ताप रहते सा भारत अन्तर होना चाहिए।

कालका कालका

कुछ तेल या घी अञ्जी तरह मलना चाहिए पर फोड़ा और घाव में तेल या घी न लगाना चाहिए।

- (४) सेक के साथ बहुत पसीना निकले तो बन्द कर दें।
- (६) अपनी बुद्धि से शीतल पट्टी के स्थान शीतल जल, भीगी मिट्टी और गोबर आदि से काम ले सकते हैं।

लच्मी विलास रस (अअक)

लद्मी मलास आयुर्वेदिक अोषियों में उत्कृष्ट श्रौर वीर्यवान श्रीषिध है। इसमें मुख्य श्रोषधि श्रभ्रक है। यह उत्तम हृद्य पोष्टिक श्रीर उत्तेजना प्रद है। तीव रोगों में रक्त वाहि-नियों का प्रसारण कर शान्ति पूर्ण उत्तेजना देता है और जीर्ण रोगों में हृद्य को बल प्रदान करता है।

निमोनिया त्रादि तीव ज्वर में तथा सिन पात में हृद्य शिथिल बनने पर हृदय के संर-चाणार्थ लदमी विलास का प्रयोग किया जाता है। इस तरह मध्रा वात कफ ज्वर शीत लग-जाना, कास, श्वांस, प्रमेह, विस्विका और मेद रोग आदि में हृद्य को बल देने के लिए यह आशीर्वाद के समान कार्य करता है।

श्रामवात, ज्वर, प्रसव, श्रीसार श्रादि रोग या अन्य किसी कारण वश हृदय शिथिल हो गया हो, तब लदमी विलास का सेवन कराने पर थोड़े ही दितों में हृद्य सबल बन जाता है। बालक,युवा, बृद्ध. कुमारी, सगर्भा स्रोर प्रस्ता, सब कोई के लिए यह निर्भय और उत्कृष्ट श्रीषधि है।

मात्राः - त्राध ,से एक रसी दृध, शहद पीपल या गेगानुसार श्रनुपान के साथ दिन में २ दो बार लेवें।

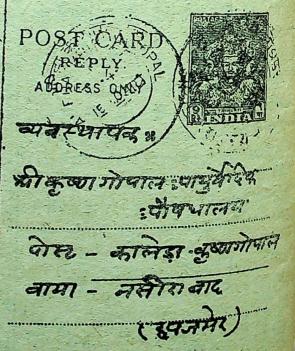
मूल्य-६ माशे की शीशी का २) इ० पेकिंग पोस्टेज १= प्रथक।

कृत्त्व-गोवाल श्रीवधालय कालेडा कृष्णगोपाल ( अजमेर )

माल मह तन १९ हे व्यक्ती विकास में दुरबता वाका। उसने बाद कि देन्दा ध्वान्मादेन ४४ रिमाइ ४-४-५४ 590.90 जापने यहा बा मना हुन्या निमन बहु वर्ड अन्यी लद्दाना प्राष्ट्र थी। वे. नत्त्रातम् भी वे मारद्दा है परन् अपनीय कियों है। माद्र ध्वावव् प्रकाश न के कायुताने द्वाय तेन ने ने न न नातार काल महोरहता. इस देस इम्पीकारमं ने वह दे हैं माल मेगाना दूसरी मंगाने की अपन प्यान प्यान प्यान प्रताहित द्यारक इंगाताह ते में दुरियत मम् मही क्योंक लंड्मी विकास संमाया । स्मव्यी लंख्या जम प्लापका स्वात्मी ग्राहक नहीं ज्योर प्लापक् क्रिया स्तुक्त नहान है। में इंगा प्वापि की नामि से के पर दवा फिलनी तथा भित्र ने भे अन ती। इसका शतक देवत व्यापातिक भिक्तों वा ते उनकी ब्राह्म (पन ने न के नो अनुस्य एने ने तक क्रीक शामा जन्म विमारे की जिय ट्यन्थ्यापन महोद्य

बे देखते दुने मुर्फे स्पादी माहक बनेन में चतो द्रष्या ही होती है ध्योर म खारेषा नम्ब होगा। दस विधार मिली देखा पूर्व दुव्य होता है। धर्मा बिलंखा गेमें नम्ले प्रत्येषको सदमा की रखने। खारे देली। क्या एस समस्या बेहल बारो बारोर जुलम उपाप है।

भग स्निपंत्र प्रपण्णहोते के जनेत्र मुन्दी श्रानन्दीलील माधुर, श्रावेदत्ला समोद चौक-माधुरों की गढी, जोधुर



हर्न्द त उपयो ब्रांक्योप शा है। इड, सग सन बस्तु सने संग्रं

गुण्ध

गावरी,

ब्ल, क

रेतथा पाडु व

पोनस, इ

उपय

विकृति प

कार्यस्तेत्र धातुपं इ

षेकफ

गुण अव

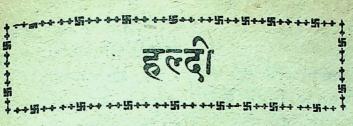
क्रिकेश

ब्राम विष तेव उसे

मन आने

हे साथ

द्वारिको इंगातार्ट्ट ते मे दुरियत मम्ब मही व्यापि



( गाँवों में त्रौषधगतन तृतीयखण्ड के त्राधार से )

हती नित्य उपयोग की घरेलू वस्तु है। इस त्रायोग श्रांत प्रार्चान काल से भोजन, घरेलू त्रायोग श्रांत प्रायुर्वेदीय श्रोषधि रूपसे हो ता है। यह सब प्रकातवालों को बालक, युवा, त्र सगर्मा, प्रस्ता श्रादि को दी जाती है तथा त्र सवत से हानि होने का भय नहीं है। यह क्रियंश्रांर उत्तम श्रोषधि है।

गुण्यम—हल्दी रसमें कड़वी, अनुरस में गपरी, विपाक में चरपरी, उब्लावीर्य, स्तन्य शोधन, हा, कफरन, ब्राही, पित्तशामक ब्रोर वर्ण प्रद त्या त्यचा रोग, प्रमेह, रक्तविकार, शोध णु वण, विष, कुष्ठ, चातरक्त, उद्रक्ति, का अरुचि अरेर अपची आदि की नानक है। उपयोग - बात, पित्त, कफ, तीनों दोषों की किति पर इल्दी का उपयोग होता है। इल्दी का क्षित्र पचन संस्थान, रस, रक्त आदि सब भतुएँ ग्रोर बात वित्त कफ तीनों जो दोव हैं. इनमें है कफ धातु पर इसके सेवन से विशेष प्रभाव हि। इल्दी में दोष को सुखाने वाला लेखन श्विष्यत है। त्रातः श्लै धाक कला में से किम्पति श्रधिक होती हो, या विकृतकफ या काम विष देह के किसी भाग में संगृहीत हुआ हो. क्षिय यह दूर करती है और जला डालनी है। कि हेतु से जुकाम, कफ. कास और श्रांखों में मा भाने पर हल्दी दी जाती है। उक्त लेखन गुण भाष श्रान मदीपन, पृतिहर (Antiseptic)

श्रीर रक्त प्रसादन गुण होने से कफज श्रीर पिक्त प्रमेह, श्वेतप्रदर श्रीर बस्ति प्रदाह पर यह विशेष उपयुक्त श्रीषधि सिद्ध हुई है इस हेतु से कित-नेक श्राचार्यों ने इसे मेहच्नी उप नाम भी दिया है।

हल्दी में वात शामक गुण होने में शीत लगकर उत्पन्न वात नाड़ी प्रदाह आदिपर उदर सेवन और स्थानिक मालिश करादी जाती है। इस गुण के हेतु से अङ्ग का जकड़ना, शिर दर्द, चकर आना, संधिस्थानों में पीड़ा आद पर यह लाम पहुँचाती है।

हल्दी पित्त विकृति पर हितावह है। इस हेतु से यकृत् विकार, कामला और पित्त-प्रमेह श्रादि पर इस का उपयोग होता है, एव पाएडु रोगपर लोह के साथ मिलाकर देनेसे सत्वर गुण मिलता है।

हल्दी में कीटाण नाशक पूतिहर, विषहर
श्रीर रक्तप्रसादन गुण हैं। इसिलये रक्तविकार,
उदरकृमि, कराडू श्रादि विविध त्वचारोग, फोड़ेपुन्सी, सड़े हुये घाव, पीनस, कर्णपाक श्रीर नेशपाक श्रादिपर लेप, पुल्टिस श्रीर धुँशां रूप से
हल्दी का प्रयोग किया जाता है। हल्दी के दीपन
श्रीर ग्राही गुण का उपयोग श्रीनमांग, श्रविस,
श्रीतसार श्रीर पेचिश श्रादि पर होता है।

हल्दी में गर्भारिय उत्तेजक, स्तन्य शोधन श्रीर रक्तप्रसादन गुण होने से इल्दी प्रस्ताको भी खिल ई जाती है। १-१ माशा हल्दी राजिको गुनगुन जलसे १४ दिन तक लेने से प्रजनत यन्त्र (गर्भाश्य, बीजाश्य श्रादि श्रवयव) बलवान् यन

जाता है। गर्भाशय में दोष रह गया हो, तो बाहर निकल जाता है। एवं मंद्रवर हो तो वह भी इर होजाता है।

हल्दी का स्थानिक उपयोग करने पर वह स्थानिक उत्तेजना प्रदान करती है, जिससे वेदना शमन होती है श्रीर रक्त जम गया हो, तो विखर जाता है। इस हेतु से चोट, माच आदि पर हल्दी का लेप किया जाता है। इसमें विषनाशक गुग् होने से छोटे की ड़े के दंश पर भी हल्दी को घिस गुनगुना करके लेपकर दिया जाता है।

१. जुराम - नया रोग होने पर दूधमें हल्दी मिला गरम करें। फिर नीचे उतार गुनगुना रहने पर थोड़ा गुड़ मिलाकर सुबह और रात्रिको पिलावं। इसके अतिरिक्त पतला जल जैसा स्नाव होता हो, तो हल्दी का धुँ आं भी दिया जाता है। इन दोनों उपचारों से श्लैध्मिक कला पर लेखन गुण पहुँच कर कफोत्पत्ति बन्द होजाती है। यदि रोग पुराना है सफोद या पीला गाड़ा श्लेष्म निकलता रहता है तो दूध में हल्दी और थोड़ा घी मिला उवाल, गुनगुना रहने पर पिलाने और इल्दी का घुँ आंदेने से कफ गिरकर शिर की बड़वा दूर होजाती है।

२. कफ्कास—हरिद्रा अर्क का सेवन करें या हल्दी को दीपक पर सेक चूर्णकर, घी या शहद के साथ मिला कर लेवें। जीर्ग कफ रोगों में जब कफ अत्यधिक गिरता हो और घवराहट अधिक हो तब दूध में हल्दी मिला उबाल, गुनगुना रहने पर १ वृंद भिलावे का तैल और थोड़ा गुड़ मिलाकर पिलावे यह महाराष्ट्रका घरेल्उपचार है।

३. श्वास—वृद्धावस्था में अति आदि कारणों से छाती में कफ संब्रह अधिक रहता हो, थोड़ासा परिश्रम करने या चलनेपर श्वास भर जाता हो और घवराहट रहती हो, तो कफ स्नाव कराने के लिये इरिद्राद्यवलेह का सेवन करावें

तथा तमाखूके व्यसनी को हरिद्रादि धूमका का कराने से तुरन्त लाभ पहुँच जाता है। कफ निका जाता है त्रीर घवराहट दूर हो जती है। हराते र

लाने द

٤,

हिंदी श्री

गरो मिल

8. 3

क ग्रीर

ग गुगल

लिपर रा

ग्रा २-३

पत्रिको है

10

लि श्रोर

ततने पर किह्या हो

11.

ाली को

रोगपर हुए

बोचका २-१

४. अश्—यवासीर के मस्से स्जगये हो ते विज ! घीकुमार के गर्भ पर हल्दी विखेर कर या दोने को मिला पीस गुन गुनाकर पुल्टिस जैसा क करके बांधा जाता है या लेप किया जाता है र्गामाण हता है अथवा हल्दी को घी में घिसकर लेप करने से भी गुह २ मा लाभ हो जाता है। ताथ सेव जाता है

हल्दी के चूर्ग में थूहर का दूध मिलाहर उसमें स्तका डोरा भिगोवें उस डोर को अर्थ प ४-७- बार बांध देने से मस्सा गिर जाता है।

५. उदर कुमि-- २-४ वर्ष के बालक हो हल्दी ४ रत्ती श्रीर गुड़ ४ रत्ती मिलाकर किं दो बार खिलावें। श्रीर ऊपर ३ माशे वापविदा का काथ पिलावें, इस तरह ३-४ दिन देने ग मच्य अन्त्र में रहने वाले सूच्य उद्र कृमि का ना होजाता है।

दै, कामला—६ मारी हल्दी को महरे हैं मिलाकर दिन में २ बार सेवन करें भोजन में वी भात या मठ्ठा भात लेत रहने से ४-४ दिन में कामला शमन होजाता है।

७. कफ प्रमेह---कफ विकार से उत्पन्न प्रमा सांद्रमेह, जिसमें पेशाव गाढ़ा हो जाता है। पिष्ट मेह, जिसमें श्राटा मिले हुये जलके सहग्र मृत ववहें या रि गंद्ला रहता है। शुक्रमेह, जिसमें मूत्रके साथ विशेष्ट्रंद इ शुक जाता है आदि प्रमेहों पर हल्दी श्रोर श्रांवरे ए चोलड़े का काथ दिया जाता है उससे मल सूत्र की गुरि हो ह्याडक मित्र श्रीर इ होकर रोग निवृत्त होजाता है। ते वो बंह

हल्दी, दारु हल्दी, हरड़, बहेड़ा श्रीर श्रांवता इन ४ श्रीषियों को समभाग मिला, जी कूट कर १ तोला रात्रिको जलमें भिगो देवें, सुबह ब्रोबी मसल कर छान लेवें, उसमें ६ माशे शहद मिलाकर पिलाचें। यदि उद्र में श्रुल श्रीर वायुसंप्रह तथ

क्षेत्स न हों तो रात्रिको भी इसी तरह सेवन हात रहते से थोड़े ही दिनों में कफज आर लिंग प्रमेह दूर होजाते हैं।

ट, उद्दरमेह—इस प्रकार के प्रमेह में मूत्रका क्षाण बहुत बढ़जाता है सूत्र कुछ गँदला भी हता है उसपर हल्दी और तिल १--१ माशा और ut मारो मिला कर सुबह-शाम शुनगुने जलके गा सेवन करते रहने से कुछ दिनों में लाभ हो जा है। यदि त्या भी अधिक लगती हो तो ारी और आंवले २-<sup>२</sup> माशे और शक्कर ४--४ मो मिलाकर दिनमें ३ समय लेते रहना चाहिये।

६, खेत-प्रदर — हल्दी उत्तम गर्भाशय उत्ते-ह ग्रीर लेखन होने से सफ़ेद गाढ़ा श्लेष्मा जाने-गग्गत के साथ श्रीर पतला स्नाव अत्यधिक लिए रसीत के साथ सेवन करायी जाती है। वार-३ माशे दिन में २ बार सुबह पत्रिको देवें।

१०. कर्णसाव कान में से पूथ बहता हो तो लि और फिटकरी का फूला मिलाकर कानमें को पर स्नाव दूर हो जाता है स्रोर कान जल्दी ब्बाहो जाता है।

११. नेत्राभिष्यन्द— आंख आने पर १ तोता लिको १६ तोले जलमें उवाल स्वच्छ दोहरे कि या फिल्टर पेपर से छानकर दिनमें २ बार भेरित श्रांबों में डालते रहने श्रीर उसमें भिगोय विचीलहें कपड़े की पट्टी नेत्रपर रखने से आंखों किल्डिक मिलती है। वेदना शान्त होती है। क्षित्रीर मूत्र कम होता है और शुक्र (फूला) हुआ विवेदह भी दृर हो जाता है। नये अभिष्यन्द विवार इल्दी उत्तम श्रीवधि है।

शिक्षाइ—खुनली आदि त्वचा रोगों में भोजा २.४ तो हो और हरदी दे-४ मारो के काथ

का जुलाव देने से स्थूल विष ऋधिकांश में नष्ट हो जाता है। फिर कड़वे नीम का पान और इल्दी १- माशे को पीसकर जलके साथ दिनमें २ बार लेते गहने तथा हल्दी और नीम पत्र के चूर्ण को मक्खन (दही या तैल ) में मिलाकर मालिश करते रहने से एक सप्ताह में त्वचा मुलायम और तंजस्वी वनती है स्रोर कग्डू स्रादि स्रनेक त्वचारोग नष्ट होते हैं।

१३. विष प्रकोप-मन्द्विष का सेवन होने या कीट। गुत्रों की त्राबादी रक्त में बढ़ने पर विव उत्पन्न हो जाता है। उस लीन विषको नष्ट करने के लिये हल्दी २-२ माशे सुबह और रात्रिको गो दुाध के साथ सेवन करते रहने से २१ दिन में विष नष्ट होकर रक्त शुद्ध हो जाता है।

१४. शीतला के व्रण-इल्दी और कत्थे को पीस फूटे हुये वर्णों पर भुरकाते रहने से वे भरं जाते हैं।

१५. अन्यशोथ-छिनिशादि लेप + दिनमें ३ बार लगाते रहने से वमन उद्गश्ल, मलावरोध ऋादि सब बच्चणों सह अन्त्र शोध दूर होजाता है। विरेचन के अतियोग, बार-बार विरेचन, अपचन श्रीर उदर को बलपुर्वक मसलनेपर श्रांतों में शोध श्राजाता है, फिर मलावरोध, उदर पीड़ा, श्रुल, श्रकारा श्रीर देवीनी उत्पन्न होती है, ऐसे समय पर विरेचन या बह्त से लाभ नहीं पहुँच सकता, यह लंप ही हितावह होता है रोगी को पूर्ण वि-श्रान्ति देनी चाहिये।

+ छिनिशादिलेप-इन्दी, दारुइन्दी,सफेद चन्दन, रक्तचन्दन हरइ, दूबकी जड़, पुननवामूल, पद्मकाइ, लोद, सोनागेरू धौर रसीत इन ११ भीविधयों को (या जो मिलजाय बनको ) समभाग मिला जलमें विस्त नेप तैयार करें।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

ादि धूमका पह है। कफ निका ती है। स्जगये हो, तो

कर या दोनो स जैसा वन चा जाता है तेप करने से भी

बुध मिलाहा दे को अर्श पा जाता है। के बालक को

मलाकर दिनों ाशे बायविडम् दिन देने पर कुमिका नाथ

को मठ्ठे में रोजन में दही -- ४ दिन में

उत्पन्न प्रमेश हि। पिष्ट सहश मृत मूत्रके साथ पोर श्रांवले की शुबि

ीर श्रांवता क्रिट कर ह स्रावध मिलाकर प्रह तथ

१६, रसाबुंद-रसौली देह के किसी भी भाग में होजाती है, उसमें रस (मेद ) भरता जाता है श्रीर वह बढ़ती जाती है, वेदना नहीं होती श्रीर न वह पकती है। इसके ऊपर हल्दी की राख (तवे पर हल्दी के दुकड़ों को जलाकर की हुई राख) को जलमें मिला, लेप जैसा बना रसीली के बीच में ने से हैं इञ्च गोलाई में मोटा मोटा लेप करें। यह नेप दिन में ३ बार करें और उसे कुछ समय तक गीला रखने के लिये बीचमें १-१ बूंद जल डालते रहें। इस तरह ४-६ दिन तक लेप करने पर उस स्थान पर चत होजायगा फिर उसे द्याकर मेद या रस जो संगृहीत हुआ हो, उसे निकालकर इल्ी के काथ से धो लेवें। पश्चात् राखको तिल तेल में मिलाकर दिनमें २ बार लेप करते रहने पर व्या शुद्ध होकर सरलतासे भर जाता है। यदि रोग नया हो तो वृद्धि को रोकदेने के लिये इल्दी का लेप लगाया जाता है।

१७. चोट जनित शोथ—लाठी, पत्थर आदि जगने या गिर जाने से किसी भागमें रक्त जम गया हो और वेदना होती हो, उसपर लेप करने से रुधिर विखर जाता है स्रोर वेदना दूर होती है। हड़ी अथवा मांस पर चोट ऋाई हो तो उसपर भी यह लेप लगाया जाता है। रक्त निकलकर आनेवाले शोधपर इल्दी को पान में खाने के चूने के साथ मिलाकर लेप किया जाता है। जिससे पकने की भीति दूर होती है स्रोर शोथ उत्तर जाता है।

१८. नेत्रपर चोट - आंख पर हाथ लकड़ी आदि की चोट लगजाने पर निशाचक्रजन या दल्दी को स्त्रीदुग्ध, बकरी के दूध या जलमें घिसकर श्राञ्जन करने और नेत्रपर लेप करने से अश्रुस्नाव, नानी, वेदना, सूजन, र्ष्टिमांच आदि नदाण दूर होजाते हैं।

१६, नेत्रमें रलेब्मिक कला वृद्धि-हरिद्राद्विष् को जल या गो-मूत्र में घिसकर दिन में २ मा श्रञ्जन करते रहने से श्लैष्मिक कता बढ़ना, रह क गङ्क, अश्रुस्त्राव स्रादि विकृति शमन हो जाती है। रक्त में विष हो या उदर में मलसंगृहीत रहता है उसे दूर करने का उपाय करना चाहिये।

२० इतनशोथ — विशेषतः प्रस्ता को औ कभी सन्तान वाली माता को स्तन पर स्जन प्रात है। फिर भयङ्कर वेदना होने लगती है और को लगता है। उसकी प्रथमावस्था में हल्दी श्रीरंगी क्वार के गर्भ को खरतकर गुनगुनाकर मीत मंटा लेप करने या उसकी पुल्टिस बांधते हो से ख्रीर दिनमें ४-६ बार बदलत रहने से रक अही श्रद्ध होकर विखर जाना है और पांक होने ला हो तो जल्दी फूट जाता है।

सुबी त

वां के दोन

जीत होंगे

तिहोगी उ

प्रसती होंग

का का

संस्थीर न

विमे दशी

गाः भ्यों नि

। बहुधा दो

मह मन प

लि। दूसर श्वान करे,

मानिसः

विवाले विः

क्राधिक हिथ

श्राधिक हिश

वां वाले

भार हो, वो :

विव बालें

वीजन का य

रेले मनु

भेर अपना

× हरिद्र।दिवर्त्ति - हल्दी नीमके कोमलपान, हो पीपल, कालीमिर्च, बायविडङ्ग, नागःमोधा बोर सँ इन ७ श्रीपधियों को सममाग मिला, कूट कपहलान व कर, गोमूत्र में १२ घरटे खरल कर वर्ति बना लेवें। 流中中、中华中华中华

#### य्यावश्यक सूचना

यदि आप त्रीषधालय, फार्मेती, क म्पनी व द्वार्थों, ट्रेड मार्क, लेबिल, डि-जायन आदि की भारत सरकार से रजिस्री थोड़े समय व उचित न्यय में कराने की इच्छा रखते हों तो हमारी सेवायें प्राप्त

कीजियेगा। नेशनल एडवरटाइज एजेन्सी

विजयगढ़ ( त्रलीगढ़ ) उ॰ प्र॰ अलागड़ (अलागड़) gri Collection



वह तेल श्रलएड। नन्द में प्रकाशित श्री हरराय श्रल मुखराय देसाई B. A. S. T. E. के गुजराती लेख को श्रोत र्जन याते (ताका मानवीम्) वो लोराक" के आधार से साभार उद्धत ।

स्वी तकड़ी के समान पतले श्रीर लम्बे मन्-कर मेर बैंके दोनों स्रोर के कनपृष्टि (शंख प्रदेश बैंडे हुये धत एवं वात होंगे और उनकी हंसली बाहर निकली रक अली होगो उनकी पर्सालयों की हिड्डियाँ दूर से होते बा सती होंगी पवं हाथ पैरकी हां डूयों पर मात्र ली का श्राच्छादन होगा ऐसे मन्द्यों के दंह में स श्रोर चर्बी किस तरह बढ़ सके यह विचार इस को स्राया है। स्वस्थ मनुष्यों की हिंदुयाँ बोर में प्रस्मिनिकल त्राती हैं। सुर्खी लकड़ी जैसे दीखने द्वान व विद्या दो कारण होसकते हैं:—पहला कारण मिमन पर किसी प्रकार की चिन्ता का भार प्राप्ति वहुत कम उष्णता (शक्ति) मा करे, ऐसा भाजन।

रादिवस्ति में २ बार

इना, दाह जाती है।

रहता हो

और पक्ते

श्रीर ग्री

त पान, होरी

जिस्रो

नी

मानिसक चिन्ता किसी भी प्रकार के सन्ताप विवार के कारण होती है। इसमें सर्वद्र भिष्क स्थिति का दोष नहीं होता। अञ्जी कियात वाले अनेक मनुष्य सुवे निस्तं न कात होते हैं। जिनक मस्तिष्क पर व्यव्रता नि की भारही, उनके पास चाहे जितना अञ्चल खाना को भी वे पूरा पेट नहीं खासकेंगे। विकात तो उसे पचन नहीं होगा जिससे उसे का यथेच्या लाम नहीं मिलसकता।

रेते मनुष्य जो मानस शास्त्री के पास जायँ का भाग के पानस शास्त्रों के पान का कि का विकास दिनको मनको शान्त करने का

प्रयत्न करेंगे। किन्तु इस लेख में मात्र एकही त्रानु-भूत उपाय दर्शाया जायगा जिससे निश्चित कार्य सिद्ध होसके।

वे रोज सुर्योदय से पहले खुले स्थान में जाकर जितने कपड़े निकाल सकें उतने की निकाल कर आध घंटे तक सूर्य प्रकाश को देह पर गिरने देवें। उस समय शिर श्रीर नेत्रों को ढके हुये रखें। सूर्य प्रकाश के साथ २ बाहर की शुद्ध वायू से स्नान भी करते रहें। इस प्रकार दोनों प्रकार के लाम से देह में नूतन स्फूर्ति उत्पन्न होगी।

सर्य तेजसे देहमें जीवन सत्व का निर्माण होगा। जिसस उसके भोजन में जो चूने के चार रहे हों उनका प्रा उपयोग हो जायगा श्रीर जहाँ जहाँ चूने का सार संमिलित होता हो वे उत्तम प्रकार के होगें। उस समय साधक को चाहिये, दीर्घ श्वसन किया करते रहें।

सामान्य श्वसन क्रिया सर्वदा होती रहती है। किन्तु कुछ भी द्रार्घ श्वासप्रहण करना या छोड़ना होता उस में मस्तब्कस्थ श्वसनकेन्द्र को भार्य करना पड़ता है मनको उस पर लच्य देना पड़ता है। जब यह कार्य चलता हो, तब जिस तरह गाने की किया में नियमित आरोह और अवरोह होता है, उस त्रह वहाँ वर भी पूरक (श्वास प्रहण्) श्रोर रेचक (श्वास त्याग) क्रिया नियमित चलती है। इस कार्य में मनको कद्य देना पहता है। इस हेत से अन्य

प्रकार के विचारों को उस समय स्थान नहीं मिलता। जिससे जिन विचारों से मन व्यत्र रहता हो, व विचार उसके मन सं दूर होते हैं। इस श्वसन किया के साथ श्री हिर के नाम का मनोमय रटन या मन्त्रोद्धारण भी होता रहे, तो अधिक तर बाभ मिलता है।

इस प्रकार सुबंह मानसिक शान्ति प्राप्त होने तागेगी किर शामको घर में ईश्वर के नाम स्मरण के साथ दीर्घ श्वसन क्रिया का प्रारम्भ करना चाहिये। परिगाम में शामको भी मानसिक शान्ति का अनुभव होने लगेगा।

मनपर उतना अधिकार प्राप्त होने पर फिर जब जब मनमें संताप जनक विचार उपस्थित हों तव उसे दूर करने के लिये दीर्घ भ्वासोध्वास और नाम स्मरण का आश्रय लेते रहना चाहिये। +

दूमरा कारण उनका अयोग्य भोजन है। ऐसे मनुष्य प्रायः सर्वदा बहुत कम एकाई केलोरी) उष्णता उत्पन्न हो सके वैसा भोजन लेते हैं। उनको एक साथ अधिक भोजैन नहीं दे सकेंगे। एक समय में आध्याव या तीन छटांक खाने वाले को रोज की अपेचा डेढ़ा या दूना भोजन देने लगेंगे, तो अपचन हो जायगा। अतः उनके पचन संस्थान के अवयव श्रामाश्य, यकृत्, अन्त्र आदि सबल बनाने पहेंगे। ये सब अवयव मांत पेशियों से बने हैं। उस संस्थान में मुंह से लेकर गुदद्वार पर्यन्त अनेक

+ इस प्रकार मानसिक चिन्ता कम होने पर रक्ता-मिसर्श किया सबल बनती है। बाहर की शुद्ध वायु से प्राप्त बल के हेनु से पचन किया पूरे बल से कार्य करने स्ताती है। यकृत साव पुरा होता रहत है। जिससे घृत तील आदि अपचन प्रा-पूरा होने लगता है परिणाम में मांस श्रीर चर्नी बढ़ने लगते हैं तथा देह तेजस्वी श्रीर सबज बनती है।

छोटी छोटी प्रन्थियां हैं, वे सब जब अधिक सह शील और बलवान बनें, तब अधिक भोजन औ विशेष पाछिक भोजन पाचन कर सकेंगे। ह लिये उसे अधिक परिमाण में अच्छी प्रीक (प्राटोन) अर्थात् मांस वर्द्धक सत्व या नत्र (ना ट्रोजन ) प्रधान आहार देना पड़ेगा। इस मास त वो में कुछ तत्व प्राणिज तत्व (दूध, दही, महा वर्षक सत्व हा जीवन मक्खन, श्री या मांस रस) होना चाहिये श्रीर हो 旗刻 सत्व वानस्पतिक होना चाहिये। और रहे

विशंग क

म्यात में द

ब्यु में से

म्पता श्र

से सत्वर

गक देह ह

वार्गी, कि

इस अ

व्रोक कण्

हार्वेनिक

प्रतायगी।

वि करने

ासमें डाले

ल्यन हुई

॥ श्रीन र

पर जाते है

अन्त्रस्थ वि

समीर

गर जलदी व

है। प्रत्ये क

काने में स

यदि रो

ते तो गोंध

बाहिये। स्र

गुनी उष्णत

षधिक घी

यहाँ एक कठिनाई यह खड़ी होती है हि अनेक सुखे मनुष्यों को दूध पर प्रीति कम होती है वे चाय, काफी या कोको लेते हैं, जिसमें द्रा बह्त कम मिलाते हैं। अकेला दूध रुविका ता होता, उनसे दाल, द्विद्ल धान्य, चना, श्राह्म उड़द आदि खाये नहीं जाते। गाड़ी दाल और अधिक मात्रा में दाल नहीं खासकते हैं। ऐसी अवस्था में धेर्य और युक्ति से कार्य लेगा चाहिं। पेय में शनै: शनै: दूध बढ़ाना चाहिये, हो सकेते रोटी के आहे को दूध से गोंधना चाहिये।एवं भोज रोजाते हैं। के अन्त में दही या महे का उपयोग करना चाहिये। भोजन स्वादु बन जाय, उस तरह पाचक मताबी ही पर अ शनैः शनैः मिलाना चाहिये या राई जीरा मिलाकर वना हुआ पाचक जल पिलाना चाहिये। साध-साध उवाले हुये आलू या जमीकंद के दुकड़े गाहुली पोषक शाक स्वादु बनाकर खिलाना चाहिये स प्रकार प्राणिज, मांस वर्द्धक सत्व अधिक माना एक तो पच हर जो रस मिल जाते हैं। धिक परिम

सताह में एक बार मिठाई, स्वीर श्रीसएड इतवी या लड्डू त्राद् पोषक त्रीर नृतन भोजन विकार रहना चाहिये। फिर मांस वर्दक वनस्पतिक भोजन बढ़ाने के लिये चना महर आदि शर्ने शर्ने बढ़ाना चाहिये। रोटी के आट में थोड़ा थोड़ा बेसी मिलाना आरम्म करना चाहिये। १ भाग वेसी ग्रीर ३ या ४ भाग श्राटा मिलाना चाहिये।

Digitized by Arya Samai Foundation Chennal and eGangotri

को हूध से गोंध घराटे डेड़ घराटे तक गरम वार्व हमकर रख देना चाहिये। उसके भीतर धक सहक श्रुवं से समीर द्रव्य मिल जायगा। यह द्रव्य भोजन और त्वा श्राद्र ता ग्रीर श्राटे से मिलने वाले पोषण कोंगे। एव क्षत्वर वह जाते हैं। इस द्रव्य के भीतर मांस-छी प्रधित क्षं सत्व त्रायधिक होता है त्रीर उस में ब वर्ग नत्र (नार् हा जीवन सत्त्र भी होता है, इस प्रकार की रोटी इस मांसर क्षेष्र श्रीर चने के मांस वर्द्धक सत्व और दुग्ध के रही, महा श्रोर शेष क्रारहे हुये मांस जनक सत्व मिलता रहेगा। क देह वाले जितना पहले खाते थे, उतना ही क्लों, किन्तु ये रोटी अधिक तर पौछिक होती है। ास आहे के भीतर खमीर आने पर उनके क्षेत्र कण फटेंगे और उसमें से आंगारिक वाय तसमें दूध ह्यांतिक एसिड) उत्पन्न होगी, वह आटे को ब्रागी। फिर इस आटे को गोंधने पर ऊपर राल और विकरने से उसमें और वायु प्रवेशित होगी। हैं। ऐसी लों हाले हुये दुग्ध जल की वाष्प, यह वायु और लप्त हुई आंगारिक वायु, ये सब रोटी सेकने ने सके तो गमिन से फूलती है और रोटी के पर्त खूब मोटे विते हैं। उस समय शेष रहे कगा भी बहुधा ए जाते हैं। फिर लाला (थूक) आमाशयरस और क्षिय विषद्दर पाचक रस, सबका प्रभाव उस शि पर अधिक होता है।

ती है, कि

म होती है

वकर नही

, श्राहर

चाहिये।

वं भोजन

चाहिये।

मसाबा

मिलाकर

॥थ-साध

या दूसरे

हिये इस

मात्राम

इ हत्वा

वितारे प्तिज्ञम

ने: शर्ते

ा दंसा

त बेसर्व

118

क्षीर वाली रोटी से जो पोषक रस बनता है गाल्दी रक्त में शोषित हो कर रक्त रूप बन जाता है। प्रत्येक पौष्टिक भोजन में दो गुण होने चाहियें। कितो पचन शीघ्र होना चाहिये, दूसरा पचन हो राजो रस धातु बनता है, वह रक्त में मिल श्रात्य-क परिमास में रक्त रूप बनकर देह को सबल मिने में सहायक होना चाहिये।

यदि रोटी को अधिक उच्याताप्रद् बनाना मी मोधते समय उसमें घी या तैल मिलाना किया अपने की अपेचा भी जीर तेत से सवा दो भी उप्पता उत्पन्न होती है। मंदानित वाले भिक्ष वी वाली रोटी झाने से इरते हैं। किन्तु

जो घी-तेल मौग रूपसे प्रवेश कर जाता है, उसका भय उसे नहीं लगता है। इस घी-तैल के मिलजाने पर कर्ण बहुत सूदम बनजाते हैं। जिससे उसपर पाचकरस सत्वर कार्य करता है। एवं उससे उत्पन्न रस धातु जल्दी रक में शोषित होजाता है।

इसके अतिरिक्त भोजन में घी-तेल मिला सके, तो विशेष अञ्जा है। रोटी पर घी लगाया जाय, एवं दाल शाक में घी या तैल मिलाया जाय, तो वह भी उष्णता उत्पन्न करने में सहायक बनता है।+

इसके अतिरिक्त उष्णता और पोषण चाहिये तो तेली फल-पिस्ता, बादाम, नारियल की गिरी, काजू, मुंगफली, चिरौंजी, निबजा श्रादिका सेवन पचन किया के अनु रूप किया जाता है। इन फलों में उत्तम मांस जनन द्रव्य श्रीर 'ब' जीवन सत्व अधिक मात्रा में होता है। किन्तु इन फलों को श्रच्छी तरह चवा चवा कर खाना चाहिये। श्रन्यथा वे विना पोषण दिये बाहर निकल जाते हैं। #

जल वाले नारियल की गिरी को घियाकस पर रगड़ें। छने हुये भाग को गरम उबलते जलमें डाल-कर १ घएटा रहने देवें। फिर मसलकर छानलेने से विभिन्न प्रकार के पौष्टिक तत्व जलमें मिलजावेंगे। इस तरह बादाम, पिस्ता, मूंगफली आदि को सिला लोड़ी से पीस चटनी सदश बनाके किर

+ यकृत् के पाचन बंत से अधिक धी-तैत नहीं लेना चाहिये अन्यथा पक्त नहीं होगा। पचन न हुआ हो, ऐसी चिकनाई मूत्रके साथ दृक्क या मूत्राशय में होकर बाहर निकलती है, जो प्रमेह आदि रोग उत्पन्न करती है।

₩ यदि सुविधा हो तो मोजन के बाद सेव, संतरा, केला, श्रनार, चिकू, श्रंजीर, श्रनकास, श्रंगूर, श्राम, जामुन श्रादि फलों का सेवन किया जाता है। इन फलों द्वारा अन्त्र गत सेन्द्रिय विष, कीटाणु, कृमि भादि नष्ट हो जाते हैं एवं करस्य विष भी दूर होजाता है।

थोड़ा या अधिक जल मिला कर छान लेने से पौष्टिक सत्य जल में आजाता है। इन सत्य को दूध, भात, दाल, शाक में मिला सकते हैं। या ठएडाई रूपसे पी सकते हैं।

शाक में कई शाक अधिक मांस जनक हैं यथा
महर विविध प्रकार के सेम आदि इनमें कर आ
और बर जीवन सत्व और उदर शुद्धि करने वाले
काष्ठीज (सेल्युलोज) मिले रहते हैं। पानगोभी,
पूल गोभी तथा चौलाई आदि पान शाकों में
काष्ठीज अत्यधिक रहता है। चौलाई विशेष प्रकार
के रक्त पित्त (स्कर्वि) को दूर करता है।

इस प्रकार भोजन पर लेक्य दिया जाय, तो हड़ी
श्रीर मांस बढ़ाने वाले मांस वर्डक द्रव्य सरलता
से मिल जायगा। इससे श्रावश्यक सेन्द्रिय विषको
नाश करने वाले श्रम्ल द्रव्य (एमिनो एसिड) शरीर
में संगृदीत होने लगंगे, मांस बढ़ेगा। श्रामाशय, हृद्य,
फुफ्फुंस श्रादि सबल होंगे। उनको पहले की
श्रंपेचा श्रधिक एकाई कोलोरी) उष्णता मिलती
रहेगी (यदि इन सब उष्णताप्रद द्रव्यों का उचित
उपयोग नहीं होगा, तो श्रनावश्यक चर्बि की बृद्धि
हो जायगी) संचेप में इस प्रकार के श्राहार से
सुखी लकड़ी जैसे शरीर से सुंदर, हड़ श्रीर
तेजस्वी देह धारी बन जायेंगे।

इन लोगों को इस बात को लच्य में रखनी चाहिये, कि देह पर मांस, चिंब बढ़ने लगे, तब सप्ताह में एक दिन एक समय का भोजन छोड़दें श्रीर १४ दिन में एक दिन सूचम ओजन करना चाहिये। ऐसा न करने पर श्रनावश्यक चिंब बढ़ जावेगी। फिर चिंब कम करने का प्रयस्न करना पड़ेगा। श्रात: पहले से ही नियम कर लेना चाहिये।

वक्तव्य उक्त लेखमें दर्शाये हुये उपाय के अति-रिक्त निम्न नियमों को भी जीवन में अति प्रोत कर लेना चाहिये।

१. कब्ज़ न रहे यह सम्हालें। कब्ज़ रहेगा, तो चाहे उतना पौष्टिक भोजन लिया जावेगा फिर भी शरीर सुदृढ़ नहीं बन सकेगा।

२. धूम्रपान करना तमालू खाना श्रोर स्'घना या भांग, गाँजा, श्रफ़ीम, शराब श्राद्धि व्यसन हों, तो छोड़ देना चाहिये चाय, कॉफी हैं।

३. गरम-गरम चाय, गरम-गरम भोजन, भी शीतल जलपान, आईस्कीम, जलकी मली अधिक मसाला आदि का सेवन हानिकरहै

४. घी, तेल, शक्कर, गुड़, मिठाई श्रादि एक होने पर बल बढ़ाते हैं, पचन न होने ए

४. विशुद्ध वायु में रहना, मानसिक प्रसकता शुद्ध जल श्रीर शुद्ध भोजन का सेवन, गेगा तनमन को सबल बनाते हैं।

दि, नियमित समय भोजन, नियमित सम्पण शयन, त्रावश्यक व्यायाम या परिमा ये रोगी श्रीर निरोगी सब के लिये हितास है। रात्रि का जागरण, समय टलजाने ल भोजन, श्रीधक सिनेमा देखने की श्रमिणी दिनमें सो जाना, इस प्रकार के सब्ब्री जीवन से श्रायु का च्या होता है।

प्रत्येव

ग्रीर "व

हते हैं।

किसी में

साधारणा

श्रधिक ।

श्रीर घी

कार्वोहाइ

। प्रोटी

दिस का

बात श्रीर

शरीर

श्रावश्यक

परिमाण रं

श्रयवा है

तस्थ नर्ह

भोजन ही

हमारे

त्कारी

उसमं सब

में कार्योह

श्रीर घी हैं

क्ट ब्राँट

क्ये हुए

७. प्रकृति के प्रतिकृत पदार्थ, हिंसा, अर्था व्रह्मचर्य का भंग त्रीर पापकी कर्मा । सब जीवन को नष्ट करने वाले हैं।

द. श्रसमय पर भोजन, चुधा न लगने परभोजन भोजन करके पुनः भोजन, वासी विगत हुश्रा भोजन, मक्खी श्रादि से दूषित भोजन गाँदे स्थान में भोजन, श्रधिक उपवास त्य लगने पर जल नहीं पीना श्रोर श्रीक जलपान, ये सब हानिकर हैं।

जलपान, य सब हानिकर है। ६. मल. मूत्र, अधोवायु, डकार आदि के बेर्ने का अवरोध करना महापाप है। ऐसा कर्र वालों को उदावर्त रोग की प्राप्ति हो जाती है।

१०. श्रात्यधिक भोजन करने श्रार भाव करके तुरन्त श्राधिक परिश्रम करते प्र श्रामाश्य भुक जाता है। इस तरह श्राती समाश्य भुक जाता है। इस तरह श्राती कचा श्राहार रहने पर श्राधिक परिश्रम कर्त पर श्राते भी शिथिल हो जाती हैं। श्राम श्राप शिथिल होने पर डकार हकती है श्री श्राप शिथिल बनने पर श्रधीवाय कर्त श्री शिथिल बनने पर श्रधीवाय है। इन दोनों को गैस की वेदना कहते हैं। ये दोनों उदाबत के श्रन्तर्गत हैं।

## भोजन के सम्बन्ध में त्रापको यह ज्ञान ग्रवश्य रखना चाहिये

प्रत्येक खाद्य पदार्थ में 'फेट्स' ''प्रोटीन''
प्रीत "कार्वोहाइडेट" ये तीन पदार्थ मिले हुए
हते हैं। किसी में किसी एक की अधिकता,
किसी में किसी की अधिकता रहती हैं।
स्थारणतया सब प्रकार के अन्नों में कार्वोहाइडेट
प्रिक रहते हैं। दालों में प्रोटीन अधिक
प्रोत श्रीर तैल में फेट्स अधिक होते हैं।
निवाहाइडेट का गुए। शरीर में गर्मी कायम रखना
प्रिति का शरीर में स्फूर्ति बढ़ाना; अपरे

कॉफी मे

मोजन, त्र्री तफी. मना

हानिकर है। स्त्रादि पका

प्रसन्नता वन, पेशा

समयं पर

ये हिताब

लजाने प

अभिरुवि

स्वन्ध्री

ा, अधर्म

कमाई। वे

पर भोजन

ी विगड़ा

त भोजन

वास त्वा

अधिक

दे के वेगी

सा कर्ग

जातीहै

र भोज

हरते प

आंतों है

प्रम करते

1 311

हेश्री

550

हते हैं।

शरीर को खस्थ रखने के लिये ऐसे भोजन की श्रावश्यकता है, जिस में ये सब तत्त्व आवश्यक पिमाण में प्राप्य हों। केवल फैट, केवल प्रोटीन, श्रायबा केवल कार्वोहाइडेट के सेवन से मनुष्य क्रिय नहीं रह सकता। सम (Well-balanced) भोजन ही सर्वोत्तम भोजन है।

हमारे पूर्वजों ने नित्य का—रोटी दाल भात, तिकारी घी दूध का—जो सादा भोजन रखा है, तिमं सब आवश्यक पदार्थ मिश्रित हैं। रोटी भात कार्यहाइडेट हैं। दालों और दूध में प्रोटीन है और घो में फैट्स हैं। इनमें अधिक परिवर्तन की या किये हुए भोजन से मनुष्य स्वस्थ रह सकता है। केवल फल और दूध ऐसे हैं, जिन में तीनों पदार्थ आवश्यक वज़न से मिलते हैं। अतएव केवल फल खाकर या केवल दूध पीकर भी मनुष्य मज़े में खस्थ रह सकता है।

भोजन दो तरह के भी माने गए हैं। एक तो खारापन पैदा करने वाले (Alkaline) और दूसरे खटाई पैदा करने वाले (Acid)। इन की सूची इस प्रकार हैं:—

खारापन पैदा करने वाली वस्तुएं:—
(वेर और आलू बुखारे को छोड़ कर) सब तरह के
फल और (मटर सेव और लोभिया को छोड़ कर)
सब तरह की तरकारियां, तरबूज और खरबूज़े,
दूध. मक्खन, दही, मट्टा, चोकर, दाल, आटा,
बाजरा, जवार, ककड़ी, लौकी आदि तरकारियां,
अनाज और फलों के छिलके, में खिनज लघण और
विटामिन हैं। अनाज और दाल के छिलके जब
नहीं निकाले जाते तो, वे खारापन पैदा करने वाले
भोजन होते हैं। जापान के सोयाबीन में बहुत
अधिक खारापन है।

खटाई पैदा करने वाली वस्तुएं:—सब तरह के मांस, मछली, मुर्गी आदि सफेंद बारीक छने हुए आटे की रोटी, पूरी, हलवा, मैदे की बनी हुई सब तरह की चीजें, सब तरह के सुले मेवे,

जैसे: - त्रखरोट, बादाम, मूंगफली त्रादि छिलका निकाली सब तरह की दाल, मिठाइयां सफ़ोद चीनी, शराब, चाय श्रोर कहवा (काफ़ी) में सब से अधिक खटाई मिलती है।

ऊपर दी हुई खारापन श्रीर खटाई पैदा करने वाले भोजन की सूची से हर एक मनुष्य ८० फ़ी-सदी खारापन पैदा करने वाली खाने और पीने की वस्तुत्रों का चुनाव कर सकता है। यदि शरीर स्वस्य है, तो केवल २० फ़ी सदी, खटाई पैदा करने वाला भोजन इम कर सकते हैं। लेकिन जिन को कोई रोग हो, तोउन्हें १०० फ़ी सदी खारापन पैदा करने बाला ही भोजन करना चाहिये।

मनुष्य के शरीर में 'खून' ही जीवन है। वह खारापन लिये होता है। उसे खस्य रखने के लिये खारापन पैदा करने वाले ही भोजन के पदार्थ खाना चाहियें।

श्राज कर्ल एक विशेष वस्तु पर श्रधिक ज़ोर दिया जाता है, जिसे विटामिन कहते हैं। ये भी हमें स्वस्थ रखने के लिये आवश्यक तत्त्व हैं। इन के अभाव में हमारा शरीर पोषण नहीं पासकता श्रौर खस्थ नहीं रह सकता।

#### विटामिन

मुख्य विटामिन ६ प्रकार के हैं:-

विटामिन ए:--यह छूत की बीमारियों से हमें बचाती है। दांतों श्रौर फेफड़ों को मजबृत रखती है। सन्तानोत्पादक शक्ति को भी बढ़ाती है।

निम्न लिखित वस्तुश्रों में यह विटामिन काफ़ी मात्रा में पाई जाती है:-

पालक, बथुम्रा, पोदीना, चौलाई, म्रादि सब प्रकार के हरे शाक, नीम की कोंपल, गाजर, टोमाटर, पपीता, पका हुआ आम, शलजम, दूध वही, मक्खन, घी (वनस्पति में नहीं), श्रंडे की ज़र्दी, गेहूँ, श्रॅंखुश्रा निकले चना, मूंग।

इस विटामिन के अभाव से आँखें बराव होते हैं। श्रीर दांत मज़बूत नहीं रहते।

विद्या

प्राप्त होती

गह स्रधिव

वह काफ़ी

सव

स तरह

वे कार्ता

विटारि

दूध,

एंगफली।

(१) व

प्रभाव से ह

विहोता।

शेर सन्तरे

(2) =

से ख़न विद

तेन उत्पन्न

ता, त्राटा,

विश्वमिश्रः

(3)时

विष्मी हो

के, किश्मि

भगाव से वि

भी कमजोर

कोकर, दाल

विषयोधी,

बोर् मछ्ली

(8),

4

विटामिन की: -यह शरीर और आयुत्रों हो पुष्ट करती है। वेरी-वेरी बीमारी को रोकती है सन्तानोत्पाद्क शक्ति को भी बढ़ाती है।

निम्नलिखित वस्तुत्रों में यह काफ़ी मात्रा। पाई जाती है:-ज़ी। इ

सब प्रकार के हरे शाक, टमाटर, मूली, गाज प्याज़, त्राल्, मुनका, गेहूँ, चावल, स्खे मेवे, से तेकती है सब प्रकार के फल। विधित व

इसके अभाव से स्मरण-शक्ति कमज़ोर होते है। पेट में केंचुए पड़जाते हैं। पाचन शिक निर्ध होती है। जोड़ों में द्दे स्जन होजाती है।

विटामिन सी:-इससे चमड़े और खारी बीमारियों से शरीर सुरचित रहता है। यक्त्र स्वस्थ रखती है। इस से बुद्धि बढ़ती है। निम ती ज़दीं, दू लिखित वस्तुओं में यह काफ़ी मात्रा में होती है!-

हरी २ तरकारियां, सब तरह के निम्बू, टमारा गाजर, त्रालू, फूलगोभी, लौकी, पपीता, शकरकर श्रॅखुश्रा निकले हुए श्रनाज, सन्तरे।

इसके अभाव से शरीर की दशा विगइ जाती है। फोड़े फुंसी बहुत निकलते हैं। नींद ठीं नहीं आती। बुद्धि मन्द् होजाती है। सिर में वहा त्राते हैं।

विटामिन डी:-इस से हिड्डियां श्रीर वी मजबूत रहते हैं। सुखा रोग को रोकती है। य निम्नलिखित वस्तु ह्यों में काफ़ी मात्रा में पाई जारी 言:-

दूध, पालक, टोमाटर, ग्रंडे की ज़र्दी, स्वंकी किरण अर्थात् धूप। इस के अभाव से शरीर हड्डियां नहीं पनपतीं। कग्ठमाला रोग होता है।

विरामिन ई! - इस से सन्तानोत्पत्ति शक्ति मारीती है। दूध विलाने वाली मातात्रों के लिये मायुश्रोको वस्तुश्रोमी है। निम्नलिखित वस्तुश्रोमें ह काफ़ी मात्रा में पाई जाती है:—

खराब होते

रोकती है।

नोर होती

क्ति निर्वत

खून की

यकृत को

है। निम

नी है!-

, रमारा

इ जाती

दि ठीक

मं चका

र दांव

है। य

ई जाती

सर्य की

तिर की

सब तरह के अन्न, सब तरह की तरकारियां, हा तरह के फल, मक्खन, मलाई दूध, अंडे की ी मात्रा है इस के अभाव में नपुंसकता, बांक्रपन विता है।

विरामिन जी:-यह अन्ति इयों की बीमारी ली, गाज मेवे, से होती है। इससे पागलपन दूर होता है। निम्न-बिंबत वस्तुओं में यह काफ़ी मात्रा में पाई जाती

> र्थ, गेहूँ, श्रंडे, टोमाटर, पालक, दाल, (गफली।

#### मोजन में प्राप्य खनिज पदार्थ

(१) कैल्शियमः — (Calcium) चूना — इसके भाव से हिंडुयां कमज़ोर रहती हैं। शरीर मजबूत बहोता। शवजम, बादाम, अञ्जीर, फूलगोभी, अंडे विद्री, दूध, चोकर, दाल, आटा, निम्बू, मूली गेर सन्तरे में मिलता है।

(२) त्रायरन (Iron) लोहा: -इसके अभाव करकन्द विकृत होजाता है, जिससे नाना प्रकार के के अपन्न होते हैं। यह अंडे की ज़र्दी, चोकर, वादाम, पालक, खजूर, छुद्दारा, मुनक्का, शिमिशः श्रवरोट, प्याज़ श्रीर मूली में मिलता है। (३) सोडियम (Sodium):—इस की कमी से होती है। यह फूलगोभी, दूध, शलजम, किश्मिश, गाजर और प्याज में मिलता है।

(४) प्रास्फोरस ( Phosphorus ):—इस के भाव से दिमारा की कमज़ोरी त्राती है। हृ डियां क्षेत्रमार रहती हैं। यह अंडे की ज़र्दी, बादाम, कार्यात है। यह अड का उत्तामी, काला आडा, मटर, अखरोट, बन्दगोभी, क्षिपी, श्रीरा, मटर, श्रखराट, फेक्कि, सीरा, ककड़ी, संब, लौकी, पालक भी मध्नी में मिलता है।

( ५ ) क्लोरीन (Chlorine):-इसकी कमी से शरीर विकारों से भर जाता है। यह टोमाटर, पालक, दूध, बन्दगोभी, श्रंड की सफेदी, केले, खजूर, निम्वू, नारियल श्रीर चोकर दाल श्राटे में मिलता है।

(६) त्रायोडीन (Iodine):-इसकी कमी से गिल्टियां निकलती हैं और शरीर में विकार इकट्टा होता है। यह गाजर, त्रालू, बन्दगोभी, नाशपाती, अनन्नास, केले और पालक में मिलता है।

(७) सल्फर (Sulphur) गन्धक: -इसकी कमी से यकृत् में विकार उत्पन्न होता है और शरीर में विकार इकट्टा होता है। यह शलजम, पालक, गोभी, मूली, प्याज, श्रंडे, मूंगफली, चोकर, दाल, आटा और सन्तरा में मिलता है।

( ८ ) मैग्नेशियम ( Magnasium ) इसकी कमी से स्नायु निर्वल होते हैं और खून में सटाई पैदा होती है और बेचैनी पैदा होती है। यह चोकर, बादाम, मूंगफली, टोमाटर, पालक, खजूर, ग्रज्जीर, किशमिश, निम्बू, चुकन्दर, बन्द्गोभी श्रीर सेव में पाया जाता है।

( & ) पोटाशियम ( Potassium ) इसकी कमी से फोड़े और फुंसियां होती हैं। और यकत् में खराबी पैदा होती है। यह टमाटर, शलजम, पालक, प्याज़, बन्द्गोभी, फूलगोभी, दूध, श्रनास, श्रालू बुखारा, निम्बू श्रीर सन्तरा, नाशपाती श्रीर चकोतरे में पाया जीता है।

भोजन में फलों और कची सब्ज़ी और सादी तौर से पकाई हुई तरकारियों को विशेष स्थान मिलना चाहिये। टोमाटर, मूली, शाक, खीरा, किकड़ी आदि का सलाद, निम्बू और नमक की सहायता से बहुत अञ्झा तैयार किया जा सकत है। मौसमी तरकारियों का सलाद सर्वोत्तम होत है। इस प्रकार का बनाया हुवा सलाद भोजन के साथ अवश्य काना चाहिये।

बहुत से डाक्टरों की सम्मति के अनुसार. हम निम्न लिखित परिमाण का भोजन रात दिन में थोड़ा र करके प्रत्येक तरुण मनुष्य के लिये काफ़ी समभते हैं।

> चोकर, दाल, श्राटा:- इटांक छिलकेदार दाल:-चावल:-घी:--" नमक:-तरकारी:-" फल:-न सेर

इस भोजन से प्रोटीन, फैट, कार्बोहाइडेट, फ़ैट, विटामिन श्रादि सब तत्त्व उचित मात्रा में मिल जाते हैं। हर एक को अपनी आयु, खास्थ्य श्रीर परिश्रम के श्रनुसार भोजन की मात्रा ठीक कर लेनी चाहिये।

#### समय

भोजन उसी समय करना चाहिये, जब भूख खूब लगी हुई हो। श्रसली भूख श्रीर नकली भूख में अन्तर है। कुछ लोग सोडावाटर, लैमोनेड, आईसकीम, मिठाई, पकवान आदि खा पीकर भूख प्यास का निवारण करने की आदत डाल लेते हैं। परन्तु इन मनुष्यों को शीव्र ही अनुभव हो जाता है कि मीठा पानी पीने तथा खादिष्ट भोजन करने से उनकी खाभाविक चुधा निवारण नहीं होती। उत्तरे इस चक्रर में पड़ने से उनकी खाभाविक भूख नष्ट होजाती है। एक वार जब श्रादत पड़ जाती है, तो उनको अन्न की अपेत्रा, ये खादिष्ट पेय श्रीर खाद्य पदार्थ श्रधिक रुचिकर मालूम होते हैं। वे फिर जीवन में सची भूख का अनुभव कभी नहीं करते।

स्वासाविक भूख उन प्राणियों में विशेष का देखने में ज्ञाती है, जिनका संसर्ग मनुष्य से को रहता। बन के पशु श्रीर पत्ती, इधर उधर विका रहते हैं; और भोजन की तलाश उसी सम करते हैं, जब उन्हें भूख मालूम होती है। हम त्रासपास के पशु पत्तियों की सची जुधा निस्त कृत्रिम भोजन देने से नष्ट होजाती है। इसी पहा घर के बचों की सची जुधा भी लाह जार कारण, मनमानी मीठा पकवान तथा मोहनमोगार खिलाने से नष्ट हो जाती है। हिन्दुस्तान का ॥ आव, तुव हाल है, कि जो माँ बाप जितने अमीर होते हैं। स्वालम उतने ही नजाकत के भोजन खुद करते हैं की विधाई, अपने बचों को कराते हैं। सची चुधा स्वाहै बहुं बंगल इसका अनुभव उन्हें कभी नहीं होता। वंबा जाता

'लैटि

निभाषा व

यहाँ प

श्रमीण घर-

समयपर स्व

मीर फूलने-

वयोगिता

वेसे तो

मनुष्यों की ऐसी मगडली को सची नुधा । नामों ग्रं श्रनुभव उस समय कुछ होता है, जब वे भागवरा विशेष स कभी तीर्थयात्रा को निकलते हैं। पैदल एमें लोपिक स्रीर देर में भोजन मिलने के कारण उनके पेरं पिर विवे सची भूख उत्पन्न होती है। उस समय उन्हें में एक वि से मोटा अन्न खाने में विशेष आनन्द माल्म हैं। है। परन्तु घरों में आकर वे फिर पुरानी आल भी गीते से घिर जाते हैं।

स्वाभाविक भूख लगने के समय मुंह में बी उत्पन्न होती है, ब्रोर मन में एक विशेष प्रक की चेतना पैदा होती है। उस समय मी ध्यान त्र कोई अन्न का नाम ले, तो तभी मुंह में लार भर त्राती है। उस समय जो त्रन बाया जाती उस में विशेष आनन्द आता है। ऐसी भूष अ समय जागृत होती है, जब भोजन समय से कि कि होता जाए । श्रीर भोजन के पदार्थ स्वामाविक स्वीम महत्त्व जाए । आर भाजन क पदाथ स्वामाण के ही कि जा है जिस्सी पितक ल विकी कर्ड भूख लगे। हिसी जाति।

( 新印灯! )

WEERSHORD OF THE WASHERSHORD OF THE WASHERSHOW

# ''पपीता गुगों से पूर्ण है''

हिनभोगित वेहिन में इसे कोरिका पपैया, अंग्रेजी में न का ग गान, तुर्की में पच्या गाई, कर्नाटक में पोष्पलसु, होते हैं। ल्याबम में प्रयायम्, तामिल में प्रयाय, तैलिंगी ते हैं को गियाई, गुजराती में पोपैया, मराठी में पोपया, ग सार्व महं गंता में बाताविले बुतथा हिन्दी में पपीता ता जाता है।'—(विभिन्न शब्दकोश ग्रन्थों से)। गभाषा को छोड़ प्रायः सभी भारतीय भाषात्रों ी चुधा । । । । । तीटिन, श्रंग्रेजी तथा तुर्की के नामों वे भागवर विशेष साम्य है। इस के अतिरिक्त यूनानी एवं द्व यूर्व कोर्थिक चिकित्सा प्रन्थों में इस के गुग-दोषोंका नके ऐरं। विवेचन होनेके कारण भी पपीते के इति-उन्हें में एक विषय में उपर्युक्त धारणा करनी पड़ती है।

शिव क्पहें

उष्य से नहीं धर विचरहे

उसी समर है। हमां या निरन्ता इसी प्रकार

ड़ प्यार ह

गत्म होता पर्गं पपीते की खेली नहीं की जाती। बड़े ऋौर ती शाल मिं परित के बीज प्रायः नागरिक बगीचों में अगैर भीए घर-श्राँगन के अगल-बगल छींट देते हैं जो भाषा स्वयं ही उत्पन्न होकर पेड़ हो जाते हैं वह के कि पूर्वने फलने लगते हैं। हाँ, इसकी विभिन्न त्व प्रमाणिता के कारण अब इस की खेती की स्रोर नमय भी ध्यान आकर्षित हुआ है।

रेंसे तो बड सभी प्रान्तों में न्यूनाधिक पाया भूष के कार मीठा-फीका, छोटा-बड़ा तथा लम्बा-पूर्व होता ही हैं। किन्तु सिंगापुरी पपीता अपना बार्व महत्त्व रखता है। वहाँ के पणीते एक एक अब ही पितक लेम्बे, कम बीजवाले तथा अधिक मधुर कि है। आकार और स्वाद की भिन्नता के कारण क्षिकर जातियाँ होती हैं। इसके अतिरिक्त क्षी वातिका प्रयोता बारहों मास फूलता-फलता

रहता है और किसी जातिका वर्ष में केवल दो या एक ही बार फूल-फल देनेवाला होता है।

यद्यपि पपीते के पेड़ साधारण ज़मीनों में भी उगकर बड़े हो जाते हैं और फल देने लगते हैं। तथापि इसकी खेती के लिए जमीन का चुनाव करलेने से पेड़ों श्रीर बाद में फलोंका श्रच्छा विकास होता है। एक स्थानपर तीन चार बिसवे में पाँच-छः पपीते के पेड़ लगे थे। उन में एक पेड ऐसे स्थान में था जहाँ गढ़ा खोदकर, खेतों की खाद के लिए गोबर श्रीर राख रखी जाती थी। श्रन्य सभी पेड़ों की अपेचा गढ़ेवाले पेड़ में अधिक संख्या में फल लगे और फल भी पुष्ट पर्व एक रंगरूप के हए। इसके पेड़ उगाने के लिए कुछ तर भ्रीर उर्वर जमीन की भावश्यकता होती है। जब पेड़ दो फुटका हो जाय तब यदि जमीन में तरी न भी रहे तो कोई विशेष चति नहीं होती। विशेषतर जमीन में कभी-कभी इसके पेड़ गत भी जाते हैं।

इसका पेड़ मकोले कदका होता है। जड़ एक-डेढ़ हाथ तक ही साधारणतः जमीन के नीचे तक जाती है। पेड़का रंग सफेद होता है। काटनेपर इसकी छाल भी सफेद ही निकलती है तथा पेड डठल, पत्ते एवं फल सभी अवयवों से दृधिया रस निकलता है। पत्ते श्रीर उनकी उठलें रेड़के पत्ती से मिलते जुलते एवं भीतर से खोखले होते हैं। फूल सफेद, केसर, किंचित् पीले, फलारे और पकनेपर पीले हो जाते हैं। बीजने उपर जेरकी भाँति पतली सिल्ली चढ़ी रहती है। बीजकी आकृति काली मिर्चकी तरह होती है। मादा जाति के पेड़ में फूल के पश्चात् फल लगते हैं; लेकिन नर जातिके पेड़ में केवल फूल ही लगकर रह जाते हैं, फलता नहीं। चिभिन्न जाति की मिक्खयों के द्वारा ही विशेषतः इस पेड़ में भी गर्भाधान-क्रिया सम्पन्न होती है।

#### गुगा-दोष

आयुर्वेदिक मतसे कचा फल रोधक, कफ-वातको कुपित करनेवाला है। पका फल मध्र, रुचिकर, पित्तनाशक, गुरु, किंचित् कट्ट, वीर्य-वर्द्धक, हृद्य, उन्माद-हर, स्निग्ध, वातनाशक तथा वरा-नाशक है।

युनानी मतसे पका फल श्राग्न दीपक, वर्द्धक, पाचक, आध्मान-नाशक, दुग्धप्रद, मूत्रल, उद्रदाह नाशक, प्लीह और सूत्राशय के रोगोंका नाशक, अश्मरी (पथरी) में लाभदायक, मेदनाशक, श्लेश्मके साथ त्रानेवाले रक्तका रोधक, रक्ताश एवं मूत्रनली-वर्णमें लाभदायक है। इसका दूध, लगानेसे, चर्मरोग-नाशक है। बीज कृपिनाशक, ऋत्धर्मको नियमित करनेवाला एवं गर्भपात कारक है।

#### नव्य मत

डाक्टर जार्ज हारसलने लिखा है—'ग्रजी-गुके प्रवृद्ध लक्तगां--श्राहारोत्तरकी अनिद्रा, शिर:शूल आदिकी विकृतियोंको इसका रस दूर करता है। उदरस्थ संचित श्रामके नाश करनेकी इसमें अद्भुत चमता है। वालकों की अपेता वड़ी उम्रवालोंके अजीर्ण में यह विशेष नाभदायक सिद्ध हुआ है। श्रम्निपत्त तथा श्राम्त-उद्गार, इसके रसके कुछ काल तक वहार करलेनेके अनुन्तर, मिट जाते हैं।

' इसमें दो-तीन ऐसे पाकृतिक लवण हैं जिसने यह अजीर्ग, प्लीहा, यक्त दोष और अर्शमें विशेष गुणकारी सिद्ध होता है। यह शीतल श्रोर की

इसमें विद्रामिन 'ए' विशेष रूपसे होनेके काल यह नेत्र विकृति, सूत्राशय एवं वृक (गुरें) सम्बर्ध व्याधि तथा शारीरिक वृद्धिरोध ग्रादि उपद्रशेष मजुष्य की रचा करता है त्रोर 'सी' विटामिन के विद्यमानता ('ए'से कम) के कारण यह असिह कृति, दंतरोग, रक्तभारातिवृद्धि, पन्नाघात, प्रात्य वात एवं वमन ऋ।दि व्याधियों से वचाता है। स फलके अंद्र 'कारपेन' नामक एक ज्ञारीय द्वा पाया जाता है। यह रक्तभारातिवृद्धि रोगके आ श्रपना अच्छा प्रभाव दिखा चुका है। रीस मिन

पश्चि

शृङ्गार-सा

गर्क चु

वैसलीन)

कर मिश्र

सामग्रियों

भी होता

गया हो, न

इब देर

राते और

गोवकर श

सप्ताह तक

ह मुखपर

कपहों

परीते क्वा ले' त्री

योल कर

तिह व्याधिक

नीचे पानी ह

#### पाक शास्त्र

क उचे पपीते का तो साग बनता ही है, हो पपीते का भी साग बनाया जाता है। कच्चे पी की साग की अपेचा पके पपीते का साग किंग ति हितेव स्वादिए होता है। घी, चीनी श्रीर दूध के सार तिहेंनी पके पपीते का हलुआ भी बनता है। कच्चे पणी गोके व्या को छीलकर वीज एवं जालियों को ग्रतगहर मेहर ज अञ्जी तरह उवाल दिया जाता है श्रीर फिर वर्ष पपीते को सिलपर पीसकर जरा घीम सुर्व भूग जाता है स्रोर चीनीका सीरा डालकर मी ए प्रकार का हलु आ बनाया जाता है। बिले, वी श्रीर जाली निकाले कठचे परीते को कर्दू कर्वा कसलें और मन्दी आँचपर हलका उवाल लें कि एक तारकी चाशनी में डालकर उसके सुबे वर्ष बनायें। पेठे श्रीर कहू के लच्छे की तरह इस श्वेहं पर व भी स्वाद होता है।

मांसाहारी को जब कभी जल्दी मांस पक्रिके त्रावश्यकता पड़ती है या विशंष परिपुष्ट जीवी की मांस पकाना पड़ता है तो पकते हुये मांस में करी पपीते के दो-चार दुकड़े छोड़ देते हैं। जिसते बहुत जल्दी सिद्ध हो आता है। यहाँ तक कि हिड्डियों को भी छोड़ देता है। प्रवीते में मंत्र गलाने की शक्ति है।

### सौन्दर्य बद्धिक पपीता

श्रीर हि

गके जप

त्रलगका

सर्व भूग

भी एक

छले, बी

इंदू कसण

ह इसक

पकार्वकी

जीवों की

में कर्न

ससे बांध

FO ATE

निके कारा ग्रधाय रासायनिक पपीते के द्वारा कुछ गृहारसामग्री भी प्रस्तुत करने लगे हैं। सीन्द्र्य ) सम्बन्धी क्षं वर्ण (पाऊडर), प्रलेप ( हैजलीन या पोमेड़ **उपद्रव**ि क्रितीन) त्रादिमें इसके कुछ खासतस्वों को पृथक वटामिन की हा मिश्रेण करते हैं। जो कार्य मिश्रित सौन्दर्य-अस्थिति माप्रियों से होता है वही कार्य सुपक पपीते से ात, प्रशि ता है। इस बीहोता है। एक पके पपीते को, जो खूब घुल ारीय द्रव ला हो, चाकू से काटकर उस के गूरे को चेहरेपर क्र हेर तक उबटन की तरह मलें। जब पनद्रह-शिस मिनर के बाद वह सुखने लगे तब जल से थो क्षें और मोटे तौलिए से अञ्छी तरह चेहरे को है से सिकर शीघ ही कोई मीठा तेल लगालें। एक च्चे पा साहतक इस प्रयोग को करें। त्रापके मिलने ताग किंग विहितेषी श्रापसे श्रवश्य पूछ बैठेंगे कि आई, के सार विदेशों तुम बहुत ही सुन्दर जँचते हो ? उपर्युक्त व्वं पणी के व्यवहार से मुँह की अर्रियाँ, कालिमा और क्ष हर जाते हैं श्रीर चेहरा साफ हो जाता है। फिर अवं मुखपर कोमलता और कान्ति लाता है।

### पपीते से कपड़े की सफाई

कपड़ों के धब्वे दूर करने के लिए, धब्वे की का कुछ विस देना चाहिए। न लें कि मह्य स्व जाय तब कपड़े को रगड़कर धो सुखे तब क्षे। साधारण धब्बे तो पके पपीते के गृदेको भहे पर रगड़ देनेसे ही छूट जाते हैं।

पीते के पेड़में से सुखे पत्ते ऋौर डंठल लाकर काते और उसकी राखको एक बाल्टीमें रख पानी वील कर उस पानी को एक गमछे में गहर की विकास अपर छत या छुप्पर में लटका दें। किए एक बाल्टी रख दें।

श्राधे घन्टे में पीले रङ्गका पानी बाल्टी में इकट्ठा हो जायगा। पानी चू जाने पर गमछे की राखको फेंक दें। उसी पानी में कपड़े उवालकर फींच डालें। श्राप यदि एक वार इस विधि से कपड़े साफकर लेंगे तो फिर साबुन श्रीर सोड़ेको भूत जायँगे।

26 36 36 36 36 36 36 36 संग्रहणी रोग की सर्वोत्तम निर्भय श्रोषधि

#### हिंगुल रसायन

यह रसायन हिंगुल को चार गुने भिलावे, घी, शहद आदि के साथ पकाकर सिद्ध किया हुत्रा है। यह रसायन यक्तदु बल्य, कीटाखु नाशक, वातहर, कफनिसारक स्रोर शक्ति-वर्धक है। वातज श्रोर कफ प्रकोपज रोगों, को नष्ट करने में अद्वितीय है । आम संप्रह्णी, दुर्गन्थ युक्त सफेद मैले रंग के मलयुक्त जीगी संप्रह्णी, कृमियुक्त संग्रहणी, इन सब को थोड़े ही दिनों में यह दूर करता है। संग्रहणी के हजारों हताश रोगियों को इस श्रीषधि ने जीवन दान दिया है।

संग्रहणी के श्रतिरिक्त यक्टद वृद्धि, जीर्णज्वर श्रीर संधिवात श्रादि रोग भी इस श्रीषध सेवन से थोड़े ही दिनों में दूर हो जाते हैं। इसके सेवन से पचन किया सबल बनती है मुख मएडल तेजस्वी बनता है। शरीर पुष्ट होता है और मन उत्साही बनता है।

मात्रा-त्राधी रत्ती से २रत्ती तक जायफल, जावित्री, लौंग श्रीर सोहागे के फूले का चूर्ण ४-४ रत्ती स्रोर शहद मिलाकर दिन में २ बार प्रातः सायं लेते रहें। तक कल्प करने (केयल महे पर रहने ) पर जल्दी लाभ मिलता है।

मूल्य ६ माशे की शीशी का १॥) रु। पेकिंग पोस्टेज पृथक्।

कृष्ण-गोपाल धर्मार्थ श्रोपधालय कालेड़ा-कृष्णगोपाल (अजमेर) उबटन, स्वास्थ्य के लिये, सुन्द्रता के लिये तथा मेद (मोटापे) को कम करने के लिये श्रत्युत्तम वस्तु है। इससे शरीर की मैल निकलती है, श्रीर कान्ति बढ़ती है।

उष्टन से अंगों को मला जाता है। मलाई करने से अंगों में रच सञ्चार बढ़ता है, और पट्टों पर द्वाव पड़ने से पट्टों में दढ़ता आती है। साथ ही दोनों कियाओं से मेद लीन होती है। यदि उब्दन में हर्ड, आँवला, जौ इत्यादि मिलाए जाएं तो शरीर की चर्ची को यह विशेषतः कम करता है।

साबुन लगाना आजकल प्रचलित है। इससे श्रीर का सौन्दर्य बढ़ता है, यह तो सिन्द्रिय बात है। यह कह सकते हैं कि, मेल दूर होता है। परन्तु उबटन से सौन्दर्य भी बढ़ता है और मैल भी दूर होता है। साबुन लगाने के बाद कीम इत्यादि नरमाई लाने वाली वस्तुओं की आवश्यकता होती है। परन्तु उबटन लगाने के बाद किसी भी दूसरे साधन की आवश्यकता नहीं रहती।

उषटन के कई योग हैं। उनमें भेद थोड़ा २ है। विशेषकर मस्र या मूंग का आटा सरसों, इल्दी और थोड़ा सा तेल इनमें आम की कोंपल, नीम के पत्ते, अनार की छाल, इर्ड, आँवला, लोध की छाल इत्यादि वस्तुएँ मिला ली जाती हैं। इन्हें कुछ लोग रात को भिगो देते हैं। प्रात: पानी में घोलकर शरीर पर मलते हैं। जिन लोगों को चर्बी विशेष कप से कम करनी हो, उन्हें तेल न मिलाना चाहिये। जिनका शरीर पतला हो और जो मोटा होना चाहें, उन्हें तेल मिला लेना चाहिये।

उबटन सारे शरीर पर मलना चाहिये। धूप में बैठ कर इसे करें तो अत्युत्तम है। शरीर का मल, पसीने की दुर्गन्ध दोनों इससे दूर हो सकते हैं। साबुन इसकी तुलना में किसी भी दृष्टिकोण से लाभदायक नहीं हो सकता। साबुन सोबा और तैल से बनता है। ये दोनों परस्पर विरोधी गुण् रखते हैं। तेल के धब्बे और चिकनाई मिराने के लिये सोड़े का प्रयोग किया जाता है। शरीर पर इसका क्या प्रभाव पड़ेगा, यह आसानी से समभ जो सकता है। आपकी स्नेह श्रन्थियों से जो शरीर को चिकनाई मिलती है, वह भी सोडे से साइ होजाती है। यही कारण है कि अधिक साबुन के प्रयोग से, हाथों में खुशकी आजाती है, और सुन्न परिज़मा होजाता है।

+5++

उष:

वितिजमें

स्योदयत

तिए अल

है। उस

वाय्में प्रा

है, वह म

करनेवार्ल

बिए श्रम

चन्द्रमा ः

गसता है

है। उस

गरीरमें ते

किकी ते

मन लगता

मन्त त

हैं श्रीर ज

रोता है।

तीन-चार

नियमित प्र

राते देखा

मन् गतिह

शॅक्सीजन

मि (किक

रंगेक लिए

कोतक द्

वह विश्व

मात:ह

त्राप कैसा भी उवटन प्रयोग में लाएँ, सातृत से सस्ता पड़ेगा छोर लाभ देखें श्रोर श्रपने सास्य का हित देखें तो कोई तुलना ही नहीं की जासकती।

सौन्दर्य की कामना करने वाली श्चियां कुछ है दिन, केवल मुख पर ही उबटन का प्रयोग करें देखें, सब प्रकार के मूल्यवान सौन्दर्य प्रसाधनों हे श्रिधिक इसका प्रभाव होगा। व्यर्थ की धन गरि का भी व्यय न होगा।

साबुन, कीम इत्यादि का प्रयोग कुछ दिनों के लिये छोड़ दीजिये तो त्वचा में कई प्रकार के विकार खुइकी इत्यादि सताने लगेगी। उबरन का प्रयोग करने वालों को ऐसा कोई कप्र नहीं होता।

त्वचा के रोग, मुंह पर कील छाईयां खारि उबटन के प्रयोग से मिट जाते हैं — श्रीर जो एक सदा सेवन करते हैं, वे इन से सुरित्तत रहते हैं। केवल तेल की मालिश से, उबटन की श्रीर

कवल तल का मालिश से, उन्हें।
पर मालिश अत्यधिक लाभदायक है।
आयुर्वेद में इसको उद्वर्चन और उद्वर्षण के
प्रकार से कहा गया है। तैल मिश्रित को उद्वर्षण संज्ञा दी गई है।
आर विना तैल से बने को उद्वर्षण संज्ञा दी गई है।

फैशनेबल स्त्रियां मोटापा दूर करते के लि उद्घर्षण का प्रयोग करके देखें। श्रीर सीवर्ष के लिये उद्घर्तन का।

## प्रात:काल सेर करें और नीरोग रहें

उप:काल अर्थात् बड़े सबेरे पूर्वकी अोर क्षित्रमें सूर्यकी थोड़ी खोड़ी लाली फैलनेसे स्मिर्यतकक समय मान सिक शक्ति बढ़ानेके क्षित्रतम्त गुणकारी और आनन्ददायक होता शाउस समयकी अत्यन्त शुद्ध श्रीर लाभदायक गर्मे प्रागपद षायुका भाग बहुत अधिक होता है वह मनुष्यमें विशेष रूपसे जीवनका संचार हरनेवाली, बड़ी ही सुद्धावनी और आरोग्यताके र प्रमृतके समान होती है; क्यों कि सारी रात ग्रुम श्रीर नत्तवाँकी किरणोंसे जो अमृत तसता है, उप:कालमें उसीको लेकर वायु चलती वायु के शरीरमें लगनेसे णीमं तेज, बन, स्फुर्ति, उत्साह तथा शुद्ध लाल कि ती ती बढ़ती है और दिन भरके काम-काजमें न नगता है। सबेरेका स्वच्छ वायु-सेवन रोगकी म्युम्त तथा तत्काल गुण देनेवाली ऋौपधि है। सितं हमारे उदरस्थ वायुका कीय शान्त हो जाता विश्रीर जठराग्नि प्रदीप्त होकर आहारका पाचन वि है इसिलए प्रतिदिन सबेरे खुले मैदानमें की चार मील टहलना चाहिए। इस प्रकार नियमित प्रातः भ्रमण्से कब्ज रोग्में अत्यन्त लाभ ति देखा गया है।

सोडा और रोधी गुण मिटाने के शरीर पर

से समभा

जो शरीर

से साप्र

साबुन है

श्रीर स्वा

पॅ, साबुन

ने स्वास्य

तासकती।

ां कुछ ही

ग करके

साधनों से

धन रागि

ह दिनों के

पकार के

बटन की

ने होता।

त्यादि

तो इसका

हिते हैं।

न शरीर

घर्षण हो

उद्वर्त

गईहै

के लिं

न्दर्ध है

मातःकालके समय वायु अपनी स्वाभाविक मिनातिसे चलती है और उसी समय उसमें मिनाजन मैसका वाहुल्य होता है। ऑक्सीजन मिनाजिन साम रखने और शरीरको स्फूर्ति के किए अत्यन्त आवश्यक है। चार बजेसे छः मिना की मंद-मंद शीतल वायु चलती है। मिना और रक्तके विकार को लाभदायक तथा

स्वास्थ्यके लिए बहुत ही उपयोगी होती है और उसमें एक खास तरहकी मस्ती होती है, जिससे टहलनेमें ज्यादा मज़ा श्राता है; इसलिए प्रात:काल घूमनेके लिए दिल्लाकी श्रोर ही जाना चाहिए। दिल्ला दिशाकी मंद-मंद सीरी श्रोर हलकी वायुके स्पर्शसे शरीर प्रफुल्लित तथा जीवन दीर्घ होता है। श्रोर यदि कोई रोग होता है, तो दूर हो जाता है। श्रोससे भीगी काँटों-रहित हरी घास श्रथवा मिट्टी-पर नंगे पैर घूमते हुए दिल्लाकी मंद मंद वायुका सेवन,-दोनों बातें निराली हैं। हरि-कोमल घास-पर चलनेसे भूख लगती है श्रोर श्रानन्द मिलता है।

लोग यह समभते हैं कि टहलनेसे पैरोंको ही लाभ होता है; पर यह बात नहीं है। जिनको प्रतिदिन थोड़ा- बहुत टहलनेका श्रभ्यास है, उनको अजीर्गा नहीं होता और उनके शरीरमें अधिक चर्बी भी नहीं रह सकती। टहलना फेंफड़ोंके लिए सबसे सहज व्यायाम है। नियमानुसार सहजनेसे पैरों, घुटनों, जाँघों त्रीर कमरमें मजबूती त्रीर सौंदर्य त्रानिके साथ ही भुजात्रों, गर्दन तथा मेरद्राडकी हडियोंमें शक्ति व मांस-पेशियोंमें हढ़ता आती है। खून साफ हो जाता है व ब्रॉकोंकी ज्योति बढ़ जाती है। टहलनेसे मनुष्य नवयुवक बना रहता है; क्योंकि इससे जीवनी-शक्ति बढ़ती है और बढ़े कोषोंके परमासु (Cells) दूर होकर शरीरके अंग-श्रंगमें शक्ति, जीवन, स्फूर्ति, दढ़ता तथा स्वास्थ्यप्रद गतिका संचार होने लगता है। देहकी धातु और उप-धातुएँ शुद्ध श्रीर पुष्ट होती हैं, मनोद्रेग, श्राब-स्य, चिन्ता, दुर्बलता, भय श्रीर रोग श्रादिका नाश

होता है, मनुष्य बत्तवान् और बुडिमान् होता है, नेत्र और अवण-शक्ति बढ़ती है तथा स्थिर रहती है। काम-विकार और उपस्थेन्द्रियको शान्ति मिलती है तथा जलवायुके परिवर्तनसे किसी प्रकारकी असुविधा नहीं होती।

जो मनुष्य रोज न टहल सकें, उन्हें सप्ताहमें एकबार तो अवश्य ही १०-१४ मील टहल लेना चाहिए; परन्तु घरसे निकलकर नगरके आसपास ही कचरे-कूड़ेकी बदबुको सुँघकर या गली-कूचों ही में फिर-फिराकर लौट आना तथा लॉनका एक चकर दे पुन: दरवेमें घुस जाना, किसी जगह या दो-चार साथियोंके साथ गप्पें लड़ाते लड़ाते किसी वाग-बगीचेमं जा बैठना या भोजनके बाद और प्रात:-सायं सौ-पचास कदम टहल लेना जैसा कि आज-कल प्राय: लोग करते हैं, टहलना नहीं कह-लाता। ऐसे टहलनेसे कोई लाभ नहीं। कहाँतक टह्वने जाना है, - इसका निश्चय पहले ही कर लेना चाहिये। इधर-उधर जहाँतक जानेका निश्चय हो, वहाँतक घूमने अवश्य जाना चाहिए। बादल-बूँदी होनेपर भी श्रभ्यस्त अमग् बन्द नहीं करना चाहिए। इधर-उधर श्रनिश्चित ढंगसे घूमनेमें सिवा बाहरी मजेके विशेष लाभ नहीं होता।

टहलनेके समय चित्त प्रसन्न रखना चाहिए; इसलिए जाते समय किसी मित्र को साथ ले लिया जाय तो अञ्छा है। उस समय कोई अखबार या पुस्तकादि नहीं पढ़ते रहना चाहिए; क्योंकि घूमते-घूमते पढ़ना नेत्रोंके लिए हानिकारक तो है ही, साथ ही यदि मन, जो एक प्रवल शक्ति है, घूमते समय एकाम नहीं होगा तो घूमनेका उद्देश्य पूरा नहीं हो सकता। ऐसे घूमनेसे मनुष्यको स्वास्थ्य-लाभ नहीं हो सकता। घूमते समय खासोच्छ्रवास (Deep breathing) का अभ्यास रखनेसे फुफ्फुस अञ्छे रहते हैं, दढ़ बनते हैं, अञ्छी भूख लगती है स्रोर अस-पाचन करनेकी ताकत आती है। जब टहलनेसे चित्त भर जाय, अर्थात् हृद्यमं प्रस-

ञता जान पड़े और थकाबट न माल्म हो ता। जब चित्त उकताने लगे, हृदय व्याकुल होते हो जम्हाइयाँ त्रादि त्राने लगें, तब टहनना वनका देना चाहिए; प्रन्तु जबतक यह मालूम न हो है विश्राम करनेसे अब मनको प्रसन्नता होगी, तरत बराबर टहलते रहना चाहिए। यह नहीं कि जालं थकावर आते ही वैठ गये।

बता श्र

मीलकी

के। इह

हेता चार्

सं वीस

गैरकी ए

रहतनेवा पीरसे ह

इस उठ

प्रकारकी

ब्रागे बढ़े;

ही श्रागे व

सीधा रहे

ही बाएँ

समय वाय

मतक नि

जाय। सा

तेकी तरह

कुतनेसे स

तमं सीधा

सकता, ते

लागाविक

राधोंको :

कता चा

भागपर स

टहलें

यों तो टहलनेके कई तरीके हैं; पर फौजी वा सर्वोत्तम है। कतार बन्द सैनिकोंको छाती क्र ड्राये शानसे आते-जाते देख, कुछ दिनोंके नियेश उसी चालसे चलनेकी इच्छा स्वयं जाग उठती है। टहलते समय समूचा बदन श्रोर गर्दनको सीव स्रोर छाती स्रागेको तनी रखनी चाहिये; स्रार्थातः आगे अके न पीछे मुड़े — स्वभावत: स्थिर रहे। उसे अस्वाभाविक ढंगसे तना रखनेकी कोणि। करनी चाहिये। पेर इस प्रकार रखना चाहिये। कमरपर बल पड़े, घुटने बहुत ही थोड़े फ़र्न चाहियें श्रौर पंजा रखते समय उन्हें ढीलाकर व चाहिये। कदम इस प्रकार रखना चाहिये। श्रागे बढ़नेवाले पैरकी एड़ी जमीनपर पहे कि उसका पंजा ऋौर पी छे उठनेवाले पैरकी ए ही पृह्वले उठे। पंजिकी गोलाईपर जोर पहें श्री पंजोंकी श्रॅंगुलियोंको सीधा रखना चाहिये। हरण कद्म ऐसा पड़ना चाहिये कि मानों वह गिर्ही बचाता हो। साथ ही प्रत्येक कदममें त्रागेकी हो विना किसी परिश्रमके बढ़नेवाली गरिं बढ़ाते सम चाहिये। शरीर त्रागेकी श्रोर मुका हुआ है पकतेपर जिससे गति लगातार एक सी बनी रहे। की गत न हो पीछेकी स्रोर; पर नीचेको दवे हुए अपरको बढ़ाते सम उठे रहें शिर पीछेकी स्रोर श्रीर निगाह एकी क्रिम बढ़ा सामने रहनी चाहिये। शरीर सीधा न रहतेते प तो कुरूपता त्राती है, दूसरे फेफड़े ठीक नहीं ती बोगोंको ह श्रीर श्वास-रोग उत्पन्न होकर दुःख मिलती चुस्ती भ्रोर फुर्तीके साथ जितनी हूरी पर क्री अकरत नह नीसे पैर रख सके रखें; पर चालमें संकोच, मात करने

बाइणवा बहुत तेजी न होनी चाहिये। घंटेमें २॥ किनी वालसे अधिक लाभ और आनन्द मिलता है। दहतनेकी चालमें प्रत्येक कदम तील इञ्चका ना वन्त्र क्षेत्र वाहिये श्रीर मासूली तौर से एक मिनट में एक म न हो हि हो बीस कदम उठाने चाहियें। यह फासला एक कि एड़ीसे दूसरे पैरकी एड़ीतकका है। अगर हत्तेवालेकी दो टाँग श्रीसत हिसाब साढ़े पाँच भौजी वा बीरसे श्रधिक लम्बी हो, तो उसे कुछ ज्यादा लम्बा खाती क्र हम उठाना चाहिये। कदम उठानेके पहले इस कारकी तैयारी करले कि दाहिना पैर तथा हाथ श्लोबढ़े; पर कोहनीके नीचेका आग (Fore arms) तैत्रागे वढे त्रौर अपरका भाग (Upper arm) नीपारहे। दाहिने पैरकी एड़ी जमीन पर पड़ते विषएँ पैरका पंजा उठ जाना चाहिये और उसी सय गयाँ हाथ पीछेकी स्रोर तबतक जाना चाहिये मतक कि उसका श्रॅगूटा कमरके सामने न श्रा मा साथ ही बायाँ पैर श्रीर दाहिना हाथ पह-की तरह फिर आगे वढ़ें। हाथोंके आगे-पीछे क्रनेसे चलनेमं आसानी होती है। हाथोंको बग-मंसीधा रखकर कोई भी सुभीतेसे चल नहीं कता, पैरोंको आगे-पीछे करते समय धड़को बामाविक रूपसे कुछ तिरछा करना पड़ता है। वर्षको त्रागे-पीछे करते समय उन्हें कड़ा नहीं मा चाहिये; विलक हाथका ऊपरी भाग निचले भागर सदैव लम्ब रूपसे रहना चाहिए। पैरोकों विते समय घुटनोपर पूरा ख्याल रखना चाहिये किनेपर वे काफी डीले होने लगते हैं; पर ऐसी कित होते पावे, वे हमेशा तने रहें। पहला कदम षाते समय घीरेसे साँस भीतर खींचे और दूसरा दिम बढ़ाते समय धीरेसे छोड़ दें।

म हो तव ह

त होने को

ोगी, तबतक

कि जरास

कि निये मी

ा उठती है।

नको सीधा

रे; अर्थात्र

थर रहे। ग

कोशिशः

चाहिये हि

थोडे मुक्ते

लाकर व

चाहिये हि

ार पहें।

पैरकी एवं

पड़े श्री

ये। हरण

ह गिरने

ागेकी श्रा

पकि होंदे

हुआ रहे

रहे, कर्व

हपरको ।

ह एकक

खनेसे ए नहीं रहें

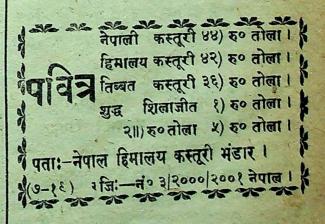
मेलता है

र श्राक्ष च, विकि

देहतें चाहे थोड़ा ही; पर नियमानुसार। किता वाह थाड़ा हा। पर लिया निर्मानिकी दिखलानेक लिये मील-पर-मील गिनानेकी करत नहीं। बहुतसे टहलनेवाले पुराने रेकार्डको कि करने लिये वेहंगी रीतिसे टहला करते हैं श्रीर

इस प्रकार स्वास्थ्यसे हाथ थो बैठते हैं। ऐसा उतावलाएन ठीक नहीं। खूब तेजी के साथ टहलते समय हाथोंके कूलने तथा गहरा खास धीरे-धीरे लेनेपर विशेष ध्यान रखना चाहिए। एक बातका श्रीर ध्यान रखना चाहिये कि वस्त्र ऐसे हों जो हमारे किसी श्रंगकी स्वाभाविक गतिमें बाधा न डालें, चलनेमें हमें किसी प्रकार की अड्चन अथवा वोक्तका अनुभव न हो। एक मील नियम-पूर्वक टहलनेपर पाँच मिनट विश्राम करना चाहिए और फिर लौट आये। दूसरे दित डगकी तम्बाई और कद्म उठानेकी फुर्ती बढ़ाना चाहिए। तीस इञ्चके बद्ते ३२ इञ्चका डग भरे त्रौर प्रति मिनट एकसौ-बीस डग भरनेकी जगह एकसो चालीस डग भरे। इस प्रकार धीरे-धीरे प्रतिदिन उन्नति करनी चाहिए। इस तरह टहलनेमें पहले कठिनाई तो अवश्य होगी; पर अभ्यास हो जानेपर बहुत ही स्विधा मालम होने लगेगी: साथ ही लाभ विस्मय-जनक होगा।

पहाड़ोंपरका टहलना तो श्रोर भी अच्छा होता है। पहाड़ियोंके पैर कितने सुन्दर श्रीर मजबूत दीख पड़ते हैं। वहाँ एक भी मनुष्य कुरूप श्रथवा तोंद फ़ुलाए हुए नहीं नजर श्राता।



#### ॥ श्रीधन्यन्तरये नमः॥

## मनुष्यों के लिये अमृत तक

( लेखक-श्रीमहावीर प्रसाद आरद्वाज, चाँदगोठी निवासी)

त्राज कल भारतवर्ष में तक ने ही श्रमृत का स्थान प्राप्त कर रक्खा है, जिस प्रकार देवताओं के लिए भी अमृत ही हितकारक है, उसी प्रकार मनुष्यों के लिये भी यह अमृत है।

तक लघु होती है और शीतल और अनुभिष्य-न्दि होती है। श्रोर शहली रोग में तथा पाएडु रोग में बहुत जाभदायक होती है। यदि प्रहणी स्रोर पाएड रोगों में तक का प्रयोग किया जाये तो बहुत ही अच्छा ।

अष्टाइ हृदय में भी लिखा है।

"तकं लघु कषायाऽम्लं दीपनं कफ वातजित्। शोधोदराशों प्रहणी दोष मूत्र प्रहाऽरुची:॥ प्लीह गुलम घृत व्यापद्गर पागड्वा मयान् जयेत्। (अ०स०४)

स्यस्थवृत्त में भी तक के बहुत गुणों का विव-रण किया है, श्रौर तक को श्रमृत के तुल्य माना है।

"न तक सेवी व्यथते कदाचित्र न तक द्ग्धाः प्रभवन्ति रोगाः। नराखाममृतं यथा हिताय, तथा नराणां भुवि तकमाहः॥ (नि०)

जो मनुष्य तक का सेवन करता है वह पुरुष

कभी भी वयाधियों से पीड़ित नहीं होता है और अधिक एक बार तक से नष्ट हुई व्याधि दुवारा कभी भी वरहते उ उत्पन्न नहीं हो सकती। जिस प्रकार देवताश्रो हो ज़ही पुरि श्रमृत पीने के पश्चात्, किसी भी व्याधि श्रोर हा हियों में का भय नहीं रहता है, उसी प्रकार पुरुषे हैं । बिए तक है। र्ग फैलने व

"वातोऽम्लं सैन्धवो पेतं स्वादु पित्ते स शर्भाष् ताँ का च साहै। पिवेत्तकं कफे चापि ज्योष ज्ञार समागुरम्। कत श्राट (स० स० अ० ४४) जी है।

कार निव

विपचि प

वती जगह

विज्ञाने से

गता है। ह

िन्दी में उव

सोडा,

गर सहवास

वायु में श्रम्ल तक सैंधानमक मिलाकर पी चाहिए क्यों कि सैंधानमक मिलाने से अम्ब व कुछ भी विकार नहीं करती।

तक में शकर मिलाकर पीता चाहिए । यह का क्योंकि पित्त में मधुर तक भी अवगुण ती की तला करती।

कफ में सोंड मिर्च, विपल-चार इत्यादि । श्रीषधियाँ मिलाकर पीना चाहिए।

एजिमा का हमारे यहाँ वैद्यराज श्री गण्यतसिंहजी राही उन्होंने जगह जगह पर तक का प्रयोग करके हैं। है, तक अपना गुण शीघ्र ही प्रगट करती है। वानों तथा :

शहरणी का इलाज केवल तक ही से अवही वैद्य करते हैं। इससे हमको ज्ञान होता है। विवेक पूर्वक तक का प्रयोग किया जाये तो क्र के तुल्य है।

# कष्टदायक रोग पामा 'एग्जिमा'

गमा एक चर्मरोग है । बरसात के दिनों में ता है और अधिक फैलता है। जब पामा होने को होता है क्रिमी में तरहते जलन पैदा करने वाली लाल, सफेद या देवताश्रोहं जाती प्र'सियाँ दिखायी देती हैं। इसके य श्रीर म दिल्यों में खुजली उत्पन्न होती है स्त्रीर खुजलाने पुरुषों है ए बोटे छोटे जल्म हो जाते हैं। दादकी तरह यह के बेले वाला रोग है। जहाँ पर पामा होता है म् शक्तम् । श्री चमड़ा कुछ कठोरं, रुखड़ा त्रौर मोटा हो । श्री के उपर बहुत सी लाल फुंसियाँ समायुवम्। किंत श्राती हैं। पश्चात् पीली होकर वे फूट o प्रo ध्र) को हैं। उन फ़न्सियों में से बराबर पानी की तरह कर की किसी-किसी के पामा अम्ब क विपविपा पीब भी निकला करता है और पामा बी आह फटी सी हो जाती है। वहाँ पर अधिक काते से कभी-कभी खून भी निकताने लगता ता चाहि । यह कान के बगल, सिर, हाथ-पाँच की अंगु-वगुण ती जिल्हिथियों स्रीर केहुनियों में ऋधिक पाया का है। बहुत से लोगों के समूचे शरीर में भी इलादि । इसे संस्कृत में पामा, मिने उक्तवथ, फारसी में जर्व श्रीर श्रंग्रेजी में गाज़िमा कहते हैं।

#### कारगा

जी राही

उने हेब

音目

से अनेहों 11 意信

सोडा, सावुन चूना आदि छूने के काम करने शित्या सोरा-प्रस्त मनुष्यों को यह रोग अधिक

तो असी विरुद्ध भोजन, दिन में श्रीर तुरन्त भोजन के मिलास करने, पसीने की हालत में एक-व एक

नहालेने के कारण, पसीना रुकने से तथा अधिक नमकीन चीजों के व्यवद्वार आदि कारणों से, दोष स्रोर धात कुपित होकर इस रोग को पैदा करते हैं। कफ और पित्त के कुपित होने से इसकी उत्पत्ति होती है।

#### यत और प्रयोग

इस में जोंक तथा सींगी लगाकर विगड़े हुए खुनको निकालने तथापामा वाली जगह को रविवार श्रौर मंगलवार के दिन, दही लगाकर कुत्ते से चटवा देना चाहिए।

पामा वाले स्थान को नित्य प्रातःकाल नीम की पत्तियाँ डालकर उबाले हुए जल और चिकनी मिट्टी से धोना चाहिए श्रीर स्याही सोख कागज से पामा वाली जगह को अञ्जी तरह सुकाकर तब उस के ऊपर मरहम आदि त्रीषियों का प्रयोग करना चाहिए।

रात में सोते समय नित्य त्रिफलेका, उंडे जल के साथ, सेवन करना चाहिए।

इस रोग में गंधक का प्रयोग अधिक गुणदा-यक सिद्ध हो चुका है। शास्त्रों में इसी लिए पामारि, पामाझ आदि गन्धक के नाम रखे गये हैं।

नीम की पत्तियों के रस के योग से शुद्ध किये हुए दो त्राने भर त्राँवलासार गन्धक को एक पाव गाय के कहा वृध के साथ, प्रातःकाल लगातार महीने-दो-महीने सेवन करना चाहिए।

इस रोग परं 'कज्जली तैल' × की मालिश करने के बाद त्रिफले के काढ़े से बफारा देने से आश्चर्य जनक लाभ होता है। इसे पामा के अति-रिक्त कई तरह के चर्म रोगों पर व्यवहार करके देखा है और लाभदायक पाया है।

वासाके कोमल पत्ते और हल्दी को गोमूत्र में पीसकर लेप करने से पामा शीघ्र अच्छा हो जाता है। (च. द. कु. रो. धि०)।

पीले कनेर की जड़ की छाल, फल, फूल और पत्ते, इन्हें पीसकर, कडुए तेल में तेलपाक-विधि से पकाकर, ज्यवहार करने से पामा अञ्छा हो जाता है। इस तेल को रूई के फाहे में तरकर पामा पर रखना चाहिए। (मै. र कु. रो धि)

किसोफेनिक एसिड ४ रत्ती, भैंसके दही से निकाला हुआ मक्खन १ तोला,—इन्हें खूब फेंट-कर लगाने से पामा अञ्छा हो जाता है।

घृतपाक-विधि से तैयार किये हुए 'धस्तूर घृत, का फाहा पामा वाली जगह पर एक सप्ताह तक रखने से पामा अच्छा हो जाता है और फिर कभी उस स्थानपर नहीं होता।

अशुद्ध पारद १ तो तो, अशुद्ध लू शियाँ गन्धक १० तो तो, कडुआ ते ता ३ पाव और धत्रे के पत्तों का रस ३ धेर-इग्हें इकड़ा कर तें। फिर पारद और गन्धक को परथर की लर ता में बोटकर कजली बना तें और लो हे की कड़ाई। में ते ता बात कर मंद आँ वपर पका नें। जब ते ता ता सहो जाय और ते ता से धुआँ उठने ता गे तब कड़ाई। को चू तहे से नीचे उतार तें। ते तक ठंडा होने पर उसमें कजली और पत्ती का रस डा का मंद-मंद आँ वपर पका में जब रस ज ता ता और केवल तल मान शेष रहे, चू लहे से नीचे उतार तें। और उठा होने पर कप होने पर इंडा को चू रहे जा होने पर कप होने पर इंडा को नच रस ज ता तों।

अोर केवल तल मान शेष रहे, चू लहे से नीचे उतार तें।

और उठा होने पर कप हो से अच्छी तरह छान कर ते तक को नो तल में रस छो हों।

(अ. यो- प्र. भा.)

पीने की श्रीषधियों में, योग विन्तामित्रका महामंजिष्ठादिचतुःषष्टी काथद्रव्यका श्रष्टगुण जा साथ बनाया हुश्रा तीव श्रक्तका महीने वीसित्र तक प्रयोग करना चाहिए। खदिरारिष्ट (भेर कुरो धि.) या नीम की ताड़ी का व्यवहार करना भी इस रोग में विशेष लाभदायक है।

यदि सम्पूर्ण शरीर में पामा ने घर कर लिय हो तो अपने आहार-विहार पर समुचित नियम रखना आवश्यक है।

#### पध्य

म्रासि

नों तंते

इसक

यस्तता व

पंगठन के प्रारी जर

यादातर

तकी श्रा

बाते-पहन

होता

हो भी न

नि बढ़ती

क्षे मयान

सि म

हे वचने व पारे मान

लका बुर

विता। इस

गोर मन र

शरीर

भी काफी अगर हम

व हमारा २

हिंगी।

नावा है।

विश्रा

चावल, गेहूँ, सूँग, दूध, घी, मिसरी, परका करेला, लोकी, नेनुआँ, ज़ीरा, तिक एसकी पदार्थ पर्व पवित्र आचरण आदि पथ्य हैं।

#### अपध्य

लवरा रस, अम्ल रस, उड़्द, पीला कोंहा बेंगन,पका केला, अरबी, पान, दही, दिन में तोल रात्रि में जागना, स्त्री-सहवास तथा मिलनता आरि अपथ्य हैं।

### सी. पी. बरार के स्टाकिस्टों से निवेदन

खानदेश, त्राकोला, बुलडाना, त्रमा वती, वर्था, चांदा त्रादि जिला के स्टॉक्स त्रीर ग्राहकों की सुविधा के लिग्ने त्राकोला में धर्मार्थ त्रीषधालय की शास्ता खोली गई है। उसे सम्हालने का भार निष्काम भाव से श्री शिवनारायगाजी पनपालिया ने उठाया है।

> मन्त्री— कृष्ण-गोपाल आ० ध० ब्रोवधाल्य कॉलेड्डा कृष्णगोणा

## ग्राराम करना भी सीखिये!

श्राविर त्राराम में हम लोग इतर्तर दिलचस्पी श्री ते हैं ? हम एक दूसरे से यह क्यों कहते हो हैं, कि 'श्रापको श्राराम करना चाहिये' ?

सका कारण यही है कि आज हम अत्यन्त मतता के युग में रह रहे हैं, हमारे सामाजिक साम के दाँचे में त्रामूल परिवर्तन हो गया है, मारी जरूरतें हद से ज्यादा बढ़ गई हैं त्रीर भारतर लोग यह महसूस करते रहते हैं कि कि श्रार्थिक स्थिति ठीक नहीं है-वे सिर्फ किएहनने भर को ही कमा पा रहे हैं।

होता यह है कि यह मानसिक तनाव शारीर गेभी उकसान पहुँचाता है ऋौर हम लोग दिनों-अ वहती हुई संख्या तपेदिक, दमा और गठिया से मयानक रोगों के शिकार बनते जारहे हैं।

स मानसिक बोक्त के शारीरिक दुष्परिणामी विक्ते का एकमात्र उपाय है, विश्राम । इंसरे मारे मानसिक तनाव ढीले हो जाते हैं ऋौर फिर कोला में असा इमारे श्रारीर ऋोर मन पर नहीं एता। इस बात को कभी मत भू लिये कि शारीर मीर मन में बड़ा गहरा सम्बन्ध है।

गरीर श्रीर मन को ढीला छोड़ने में हँसी से काफी मदद मिलती है। बातचीत करते वक्त भार हम हैंस सकते हैं, तो यकीन की जिए दूसरों हिमारा भगड़ा होने की बहुत ही कम संभावना हिंगी। हैंसी से मानसिक तनाव ढीला हो

विश्राम के भी कई प्रकार होते हैं। पहली ही

दफा की कोशिश में हम गहरा विश्राम नहीं कर सकते - शरीर और मन को पूर्ण रूप से शिथिल नहीं कर सकते, यह बात एकदम सच है। पर मेरे दोस्तो, अगर आप लगन के साथ जुडे रहें, तो विश्वास कीजिए, सफलता आपको ज़रूर मिलेगी।

विश्राम की कला भी कुछ लोग जल्दी सीख लेते हैं, कुछ देर से। जो लोग श्रधिक चिन्तित रहते हैं, मानसिक-तनाव से पीड़ित रहते हैं, उन्हें स्वभावतः शारीर को ढीला छोड़ने में काफी दिक्कत महसूस होती है। पर सच पूछिये तो ऐसे ही लोगों को विश्राम की सबसे श्रधिक ज़रूरत होती है, स्रोर स्रगर वे इसका अभ्यास कर लें, तो चिन्तात्रों से मुक्ति पाने की रामबाण औषधि उनके द्वाध लग जाये।

लेकिन विश्राम के अभ्यास के बारे में, मैं और कुछ कहूँ, इससे पहले ही मेरे पाठक पूछना चाहेंगे कि क्या सचमुच विश्राम से इतने ऋधिक फायदे हैं ? श्रोर मैं उन्हें यही जवाब दूंगा कि नीचे लिखे कारणों से यह बिलकुल स्पष्ट है, कि विभाम कितनी फायदेमन्द चीज है।

१ - श्राराम करने का सबसे बढ़िया तरीका है नींद। इससे ताजगी त्राती है। पर सच पृत्तिये, तो इममें से बहुत से लोग नींद में भी अपना शरीर पूरी तरह से ढीला नहीं कर पाते। हमारे सोने के तरीके में भी काफी सुधार की गुंजाइश होती है।

२ — अगर इम शरीर पर अनावश्यक तनाव न

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

ामिण्यान्य । प्रमुण जन ने बीस-दिले रिष्ट (भैर का ्वयवहार

ए कर लिया त नियम्त्रत

क है।

री, परवत क रसवा य हैं।

ला कोंहड़ा न में सोग ननता श्रादि

निवेदन

, ग्रमरा स्टॉकिस गई है।

से श्री गहै।

वालय गुगोपांव

डाल कर, अपने श्रंगों को अधिक-से-श्रधिक ढीला रखते हुए, काम करें, तो हमारी बहुत-सी शक्ति वच जायगी और हम अधिक तरी-ताजा रह कर, पहले से अधिक देर तक, अधिक काम कर सकोंगे।

3—शरीर और मन को ढीला छोड़ने की श्रादत सीख जाने पर इम बात-बात में परेशान नहीं होंगे, चिढ़ें गे श्रीर खीभोंगे नहीं।

४-हम पर कम-से-कम जोर पड़ेगा, इम सुखी रहेंगे ऋौर ऋधिक दिनों तक जवान रह सकेंगे।

४—जिस माता की ऐसी आदत पड़ जायेगी, वह अपने बचों के बारे में जरूरत से ज्यादा परेशान नहीं होगी श्रोर उसके बच्चों का व्यक्तित्व सही ढंग से विकसित होगा । इसके डीक विपरीत, हमेशा परेशान रहने वाली मां की परेशानी की खाया, उसके बचों पर भी पड़ती है।

६ शरीर और मन को ढीला छोड़ते की श्राद्त के साथ साथ इममें एक शान्ति की भावना आती है और इर वक्त अपनी परेशानियों से लड़ अगड़ कर, हम अपनी शक्ति वेकार सर्च करने से बच जाते हैं।

### विश्राम करने का सही तरीका

१-विश्राम करने का सबसे अच्छा समय है, दोपहर का भोजन करने के बाद का । इस बक्त आप किसी भी तरह के बिस्तर पर लेटकर यह किया कर सकते हैं।

२-इस वक्त आएको जाड़ नहीं लगना चाहिये, जाड़ों में खास तौर पर इस बात का खयाल रखें।

३—पीठ के बल चित लेट जाइये, सिर के नीचे एक तिकया लगा लीजिए। एक श्रीर तिकया अपने घुटनों क नीचे लगा लीजिए। दायें पैर की एड़ी बायें पर, या बायें पैर की एडी दायें पैर के पंजे के मोड़ पर रख लीजिए। दोनों हाथों की उँगलियाँ एक-दूसरे में गूंथ लीजिए।

८—स्वाभाविक रूप से साँसे लीजिए, कि तीन गहरी निश्वासें लीजिए।

४ — क्रमशः शरीर के हर एक श्रंग पर था। दीजिए और किसी न-किसी तरह उसे आएए। स्थिति में रख लीजिए। हरएक श्रंग को उस वह तक शिथिल करने की कोशिश कीजिए, जगतः वह ढीला होकर भारी न हो जाये। त्रगर त्राएको बात किसी को खुनाई नहीं पड़ रही है, तो आ श्रवने-श्राप से कह सकते हैं कि—'श्रव मेरे गैरो पंजे डीले हो गये हैं - अब घुटने तक मेरे गरती वचार श्र हो गये - ग्रौर अब जाँघों तक। इसी तरह है। से श्री पीठ, छाती, कंधे, हाथ, श्रॅंगुलियाँ, गर्दन, वेहा म् श्राज त्राँखें त्रौर जीभ त्रादि त्रंग भी श्राप एक एक हा रायोग व ढीले कर सकते हैं। त्राखिरकार त्राप गहन ब्रोर वध्य सकते हैं कि 'अब मेरे सब अंग ढीले पह गरे। गुत्रों क श्रीर सब इन्द्रियाँ शान्ति-पूर्वक काम कर रहीहै। , उसमें प्राती है

ग्रा

हरते हैं !

क ले जा

फिर

बता है,

नगतार ।

कमें कर

जनको म

वहीं करते

का काम।

वाधारण

सहज ही ह

स्स र प्राष्ठ दुनि

वान भी र

पाठकों क

बेपान क

सब मानहे

६ - अगर सोते समय आप यह किया करा हैं, तो पहले कुछ मिनट तक सीधे लेटकर ल प्रकार विधाम कर लीजिए। इसके बाद आप जि तरह से सोना चाहें, उसी ढंग से लेट कर सी श्रंगों को फिर एक-एक कर, ढीला कर दीजा श्रीर सो जाइये।

७—दिन में आप जिस वक्त असवार पहते। या अपने दोस्त से गपशप करते हैं, उस वक ग ख्याल रिकये कि स्रापका शरीर ढीला रहे। श्रा त्राप कुर्सी पर बिल्कुल त्रागे की स्रोर बिसक की वैडे हैं, तो कुछ पीछे इटकर आराम से बैठ जारी मौका देख कर, जहाँ तक बन सके, अपने गरी को अधिक-से अधिक ढीला छोड़ दीजिए-उसे श्रारामदेह स्थिति में रखिये। बोर चुंबि

य—श्रपना सारा काम-काज शरीर को ही ब छोड़ कर ही कीजिए। सड़क पर चित्रिये, तो इसी तरह। स्रनावश्यक तनावों से बिये। कदा अगर तनाव आही जावे, तो उसे हुँ ही अप ढीला कर लीजिए।

## म्रनाहार: एक लोककल्याग्यकारी प्रवृत्ति

मारहम दुनियां से निर्दयता का पूरा बहिस्कार हता वाहते हों, तो जब भी हो इस सवाल का हिवार श्रवश्य करना होगा कि हम अपना आहार से और कहाँ से प्राप्त करते हैं। मांसाहार मं श्रांत के सुधरे हुए आजारों और उपायों का त्रांगा करने के बावजूद, निर्दयता आनिवार्य है, श्रोंत को जिस तरह कत्लखाने ले जाया जाता है उसमें उन्हें कए होता है। उन्हें खून की गन्ध श्रों है जिसके कारण वे आगे बढ़ने से इनकार हाते हैं और ठीक जहां उन्हें करल करते हैं, वहां क ले जाने में उन्हें काफी मारपीट करनी पड़ती है।

विजिए, जि

ा पर ध्यान ते श्रारामदेश को उस वरु गर, जब तक गर श्रापकी

है, तो श्राप

मेरे पैरों के

मेरे पैर ही ब

तरह ऐं

द्रन, चेहरा

क-एक का

प यह का

पड़ गये है

र रहीहै।

या कर रहे

टकर स

त्राप जिस

कर सारे

र दीजिए

र पहते हैं

वक्त गा

是 | 到爪

वसक का

ठ जाइये।

ाने शरीर

जेप - उसे

को दीवा

ये, ती भी

रे। कर्मी

सी श्रात

फिर करलखाने में जो आदमी करल का काम आता है, उसकी बात भी सोचनी चाहिये। उसे जातार हर दिन पशुत्रों को मारने का यह भयंकर में करना पड़ता है;—उन लोगों की खातिर जिक्को मांस चाहिये. पर जो करलका काम खुद बाँकरते। कहने की जरूरत नहीं कि इस तरह का काम मनुष्य की मनुष्यता खत्म कर देता है। आशारण बुद्धि का आदमी भी इसकी कल्पना कर सकता है।

सि सवाल का आर्थिक पहलू भी है। चृंकि आत दुनियां में अन्न की कमी महसूस हो रही है जो वृंकि इस परिस्थित से पैदा होने वाली पित्रों को सवाल के इस पहलू का तो ज्यादा का मानते हैं कि दी हुई जमीन अन्न के सिवा मांस

भी खाने वाले लोगों की जितनी तादाद को पोषण दे सकती है उसकी अपेदा दूने शाकाहारियों को पा सकती है। \*

जिन लोगों को शाकाहार का श्रनुभव है वे जानते हैं श्रोर श्रनेक श्राहारशास्त्री इस बात को

\* इस सिलिसले में श्रमरीकी साप्ताहिक 'मनस', २० मई ४२ से उद्धृत यह अवतरण पढ़ने लायक है। वह इस कथन को श्रांकड़े देकर पुष्ट करता है।

"ब्रिटिश मंत्रिमंडल के खेती-विभाग और अमरीकी खेती-विभाग द्वारा प्रस्तुत और किसानों की राष्ट्रीय यूनियन द्वारा स्वीकृत आंकड़ों के आधार पर एक एकड़ ज़मीन से एक साल में जो मांसाहार और अन्नाहार प्राप्त होता है, वह अलग अलग इस प्रकार है।

श्रनाज श्रीर साग भाजियां मांसाहार गेहूँ, बाली गोमांस १६८ पाँड २००० २४०० पौड मटन २२८ पाँड त्रादि बीन्स, मकई ३००० ४००० वाँड सुग्रर का ४००० प्रेंड मांस ३०० पौंड चांवत २०,००० वाँड मुर्गी बतस्त्र आल मूली गाजर का मांस ३४० पौंड २४,००० पौंड आदि ३०,००० पाँड

शलजम ३०,००० पाड "इससे स्पष्ट है कि अन्न की उपज मांस से दस गुनी, त्राधिक है, भीर साग-भाजियों की सीगुनी।

— म॰ प्र॰

पूरी तरह स्वीकार करते हैं कि मांसाहार की कतई जरूरत नहीं है; लोग अपने भोजन में आवश्यक परिवर्तन के लिये तैयार हो जायं, तो अन्न और साग-भाजियों के मेल से भी उनके लिये पर्याप्त श्रीर सन्तोषप्रद भोजन दिया जा सकता है।

श्राज भी दुनियां में मांसाहारियों की श्रपेद्मा शाकाहारी ज्यादा हैं। श्रीर हमारे देश में उनकी संख्या दिनोंदिन बढ़ रही है। अनुमान है कि उनकी मौजूदा संख्या हमारे यहां करीब ६०,००० है। कई लोग जिनके यहां शाकाहार तीन पीढ़ियों से चलता आरहा है इस बात की गवाही देते हैं कि शाकाहार स्वास्थ्य त्रौर त्रारोग्य की दृष्टि से बहुत ही उत्तम भोजन है। बैठकर काम करने वालों से लगाकर कठिन परिश्रम करने वालों तक, सब किस्म के लोगों के लिये प्राप्त साग-भाजियों श्रीर अनाजों से मांस, मछली, मुर्गी श्रादि के बिना ही योग्य और पूर्ण आहार की व्यवस्था की जा सकती है।

जानकारों और शोधकों ने अन्नाहार को आध्यात्मिक विकास के लिये भी आवश्यक और उपयोगी बताया है। जो लोग अन्नाहार का लाभ इस इष्टि से जानना चाहते हों, उन्हें इस विषय पर इमेनुएल स्वीडेनवर्ग, डॉ॰ अन्ना किंग्स फॉर्ड, एडवर्ड मैटलैएड तथा थियासॉफिस्टों और गुहा विद्या के दूसरे अनेक विद्यार्थियों की साम्तियाँ देखना चाहिये। सच तो यह है कि साधक को

अज्ञाहारका ही सेवन करना चाहिये, तभी म श्रधिक गहरी श्राध्यात्मिक श्रनुभूतियां पाप्त क सकता है। यह बात इस विषय के जानकार प्राची काल से लगातार जोर देकर कहते त्राये हैं। टॉल्स्टॉयने इस बात के महत्त्व को समभा था औ उसे सच्ची सञ्यता और संस्कृति की स्थापना है लिये त्रावश्यक पहली सीढ़ी बताया था। त्राधा तिमक विकास पर ज़ोर देनेवाले सच्चे धर्मों हमेशा अन्नाहार का प्रतिपादन किया है। \* लेक की राय में ईसाई धर्म की कोई व्याख्या यदि उसके इस अंश की उपेचा करती है, या त्याग करती है वि स्राप हो गले ख तो इस धर्म को पुराने ग्रन्धविश्वास या त्रर्थ ग्रन सिद्धानत की श्रेगी में डालने का गुनाह करती है। प्रमुख स्थ

मुक्ते आशा है कि ऊपर जिन मुद्दों पर जोर शि गया है, वे पाठकों को अन्नाहार के अनुकृतगानी महत्त्व की कुछ कल्पना श्रवश्य दे सकेंगे ग्रीरण स्पष्ट करने में सहायक होंगे कि अन्नाहार क आन्दोलन किसी पागल दिमाग्र की सनक नहीं बिलक मनुष्य श्रीर दुनियां के सुधार की दिशा एक विचार पूर्ण स्रोर सकिय कदम है।

जॉन स्नो

नित्य

राल एवं

ता त्राव

सेव" व

मधाह में

इरती ह

सकलित्र

हरिमन्थः

भारत

वेती की

पह बहुत

स्ती

है। होर्ल

हैं इसी

को सेक

ित्तों में इ भी तैयार

के साथ ह को उत्पन्न

व कार्यक्त केवन जि

जीवा है वि नहीं कहा

प्रवान व

[ 'स्टेप्स अनु हिम' नामक पत्रिका की सितम्बर १६४३ की संख्या से उद्धृत।

\* इस सिलिसिले में पाठकों को स्मरण होता चाहिये कि गांधीजी अन्नाहार को हिंदू धर्म ही दुनियां को दी हुई एक बड़ी-से-बड़ी देन मानते है। —Ho Ho

श्राप व्यापार को बढ़ाना चाहते हैं, तो

### स्वास्थ्य में विज्ञापन देकर लाभ उठावें

स्वास्थ्य भारत के प्रत्येक प्रान्त के अतिरिक्त

अफ्रिका आदि विदेशों में भी जाता है।

नेकिय खाद्यान



-[ श्री कविराज माधवप्रसादजी शास्त्री ]-

यदि कहीं श्राप नखरे वाले हुए तो निश्रय ही नाक भों सिकोड़ कर कह उठेंगे कि क्या चने की चर्चा छेड़ ही। विश्रय के शत्रु हैं तो जाने दीजिये इसे न पिढ़ये, परन्तु यदि स्वस्थ रहना चाहते हैं तो इस मोटा श्रनाज के ति स्वाहिय ही लाभ होगा।

—सम्पादक

तित्य व्यवहारोपयोगी खाद्यान्नों में चने का

मुख स्थान है। विशेषतः सभी लोग चने की

ग्राल एवं चने का म्राटा मौर वेसन म्रपने भोजन

ग्राबश्यक मंग समभते हैं। "चटपटी मसालेदार

स्व" व "चना जोर गरम" की मधुर म्रावाजें

स्याह में किस व्यक्ति की चुधा को जाम्रत नहीं

ग्राती होंगी। विद्वहर भाव मिश्र ने चने को

क्काप्रिय' नाम से व्यवहत किया है।—"चएाको

रिमन्थः स्यात् सकल प्रिय इत्यपि।"

भारतवर्ष में प्रायः सभी स्थानों में चने की की की जाती है। उत्तरप्रदेश श्रीर गीलगिरी में विष्कृत पैद्य होता है। गुजरात का चना मशहूर सी तिये बम्बई में चने की बहुत बिकी होती है। होली तक चने की फसल पूर्ण तैयार हो जाती सिलिये होली की आग में छोलों (गीले चनों) नो सेक कर खाने का रिवाज चला आता है। इन को में हरे चनों की खिचड़ी व विभिन्न मिठाइयां भी तैयार होती हैं। फसल का मुख्य खाद्यान होने साय ही यह श्रतुल पौष्टिक पदार्थ व कामुकता को उत्पन्न करने वाला द्वडय है। घोड़े की पौष्टिकता कार्यक्षमता चने पर ही निर्भर है। आजकल भाग के पर हा निसर है . भाग के लिहा लोलुगतावश ही इसका सेवन किया का है जिसे स्वास्थ्य लाभ की दृष्टि से उचित भी कही जा सकता। चने की उपयोगिता की पितिका सकता। चन का उपजा तो हमारे

शरीर को स्वस्थ, सबल व पौष्टिक बनाने में यह श्रद्धितीय अन्न सिद्ध हो सकता है।

आयुर्वेदिक मत

श्रायुर्वेद के मत से चना कषायरस युक्त, शीतल, रूझ, लघु, विष्टम्भक, (मलावरोधक) वात कारक, पित्त एवं रक्त विकार तथा कफ ज्वर का नाशक है। जैसा कहा भी है:— "चणक शीतलो रूझ, पित्त रक्त, कफा पहः।

"च एक शीतलो रूक्ष, पित्त रक्त, कफा पहः। लघु कषायौ विष्टम्भी वातलो ज्वर नाशकः॥ (भाव प्रकाश ॥)

इसके सिवा इसके पत्ते खट हे, कसेले, आंतों को सिकोड़ने वाले, पित्तनाशक और दांतों की सूजन को नष्ट करने वाले होते हैं। इसका कथा फल (छोला) अत्यन्त कोमल, रुचिकारक और पित्तनाशक होता है। पका फल मीठा, प्यास को बुआने वाला, प्रमेहनाशक, वात-पित्त-कारक, अग्नि-दीपक, सोन्दर्यवर्द्धक, वल कारक और रुचि वर्धक आदि गुणों वाला होता है। गीले चनों (छोलों) को भूनकर खाने से वल की वृद्धि तथा भोजन में रुचि पैदा होती है। कहा है:—

"ब्रार्द्र भ्रष्ठो बत्तकरो रोचनश्च प्रकीर्तितः ॥"

चने का चार भी बनता है जो विविध प्रकार के वातरोग, उद्दरोग, अग्निमांच तथा मलावरोध आदि विकारों को नष्ट करने में प्रशस्त है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

तभी वा प्राप्त कर प्राचीन हो।

ता था श्रोत थापना है । श्राधाः धर्मी है

। \* लेखक पदि उसके करती है। त्रार्थ ग्रुच

करती है। जोर दिवा पुक्रलगामी स्रोर पर

ाहार का क नहीं दिशा में

प्रकाकी

ग होना अर्म की ।नते थे। ० प्र॰

#### यूनानी मत

हकीम लोग चने को उत्तम कामशक्ति वर्धक तथा अत्यन्त पौष्टिक अञ्च मानते हैं। उनका मत है कि कामशक्ति को बढ़ाने के लिये तीन वातों की ज़रूरत होती है, एक तो यह कि उस वस्तु को खाते ही तबियत खुश हो जाये, दूसरी यह कि वह पचने में हल्की हो, श्रोर तीसरी यह कि वायु श्रोर फुलाव पैदा करे। चने में ये तीनों बातें विद्यमान हैं। स्रतः दैनिक खाद्य-द्रव्यों में कामशक्ति को सबल बनाये रखने के लिये चना ही श्रेष्ठ है। घोड़े में काम शक्ति का प्रावल्य शास्त्रकारों ने बताया है यथा-'बाजी वाऽति बलो येन वाजी-करणम्"। चने की दाल घोड़े का मुख्य श्राहार है, श्रतः यह निश्चित है कि चने की दाल का सेवन करने वाला घोड़ा भी महान् वाजीकरण शक्ति को प्राप्त कर लेता है, तो क्या त्राज के नवयुवक जो जवानी के तूफानी दिनों में भी अपने को नपुंसक समभ बैठे हैं, लाभकारी सिद्ध नहीं होगा ?

हकीम गिलानी का मत है कि चने का पहला गुण उसकी तेजी है जिसकी वजह से वह दस्त को साफ साफ नाता है। उसमें थोड़ा सा कड़वापन भी होता है जिससे वह शरीर के श्रंगों को खोलता है मगर यह दोनों गुण सेके हुए चने में ही मिल सकते हैं। इसके आटे में पानी और थोड़ा घी मिलाकर उबटन तैयार करते हैं, जो कि शरीर को गौरवर्ण व दीप्त करने में प्रसिद्ध है। बेसन को पानी में पीस कर शहद में मिलाकर लगाने से अग्डकोश की स्जन मिट जाती है। पानी में मिलाकर सिर को धोने से सिर की खुजली और फुंसियां तत्काल मिट जाती है। भुने हुए चनों को गरमागरम खाने से खुनी श्वासीर का श्राव रक जाता है।

मोटा बनने की सस्ती दवा प्रत्येक दुवला व्यक्ति अपने की मोटा-ताज़ा बनाने की फिराक में रहता है। लेखक के पास

पैसे कई वकील तथा विद्यार्थी चिकित्सार्थ मो हैं, जो मोटा बनने के लिये धन भी खर्च करने की इच्छा प्रकट करते हैं। वास्तव में बड़ी २ कीमते श्रीषधियों से मोटापा नहीं श्राता, किन्तु वने जैसे सर्वसुलभ खाद्यान से थोड़े त्रसें में ही मोराप प्राप्त किया जा सकता है। जिन्हें पर्सनली की भूख सदैव सताती रहती है उन्हें धेर्यपूर्वक निम प्रयोग त्राज ही चालू कर देना चाहिये।

前

भा सिर

वाहिये

श्रीर उद

ग्राउ

ब्रमीरों व

ही है,

धारण

ब्रमीर ल

भी जिन्द

तो मृत्यु-प

से पीड़ित

ताभ उठा

भूने ः

गेला, शी

मुर्घ २-२

एक तोल।

सभी उक्त

शंच की

-६ माशा

वेवन करें

प्रवश्य ला

स्वमद

श्रुपते आह

शीतक

भोस गिर

मती है

केपड़े को

मि हारीय

है। एकंने

अच्छे मोटे चने (काबुली चने) १ तोता रात्रिको सोते समय पात्र भर पानी में भिगोदें। प्रातः यह फूलकर नरम वन जाते हैं। शौचादि है निवृत्त होकर इन चनों को खाकर उत्तर से पा या आधा सेर गरम दूध पी लेना चाहिये। योह व्यायाम भी करलें। यह क्रम बरावर तीन मास तक करें। तदनन्तर अंकुरित चनों का प्रयोग चालुकरें। पानी में दो-तीन दिन रहने से चनों में स्वाभावत श्रंकुर उत्पन्न हो जाते हैं। वैसे चने ४-४ तोन दिन में दो दो घंटे से सेवन कर पाचन-शक्ति है श्रनुसार ऊपर दूध का सेवन करते रहें। अवभी भूख लगे, ऋंक्रित चने, फल रस तथा दूध है अतिरिक्त कोई भी चीज़ काम में न लावें तथा पूर्ण विश्राम लें। बीच में यदि मलावरोध की शिकायत रहे तो पंचसकार चूर्ण व नवण मास्कर चूर्ण वा च।र माशे की मात्रा में गरम पानी के साथ है लिया करें। यह द्वितीय कम भी बरावर तीन मास वाहिये । इ तक करना चाहिये। इस प्रकार ६ महीने के स विके हुए करप से तिश्चित रूप से शरीर मोटा, शक वाय तो इस कार्यचम बन जायेगा। लेखक ने कई व्यक्तियों की सकता है इस प्रकार मोटा बनाया है।

अंत्र कृमि नाशक

दूषितान पान तथा विशेषकर मधुरान सेवत व मलावरोध के कारण आंतों में छोटे छोटे की उत्पन्न हो जाते हैं, जिस कारण उदर में दर्द रही है, शौच खुलकर नहीं त्राता, ब्रह्चि, ब्राधा तथा श्रुल आदि कई प्रकार के विकार अवन

की है। ऐसे रोगियों को मुट्ठी भर चनों को रात शिक्षिक में भिगोकर प्रातः भूखे पेट खा लेना विश्वि जिससे पेट के तमाम कीड़े मर जायेंगे क्री उदर गुद्धि भी हो जावेगी।

भ्राजकल धातुस्राव (स्वप्तदोष) की बीमारी भीरों में तो कामेच्छा के कारण अधिक पनप ही है, किन्तु ग्ररीबों में पौछिक अन्नाभाव के हारण इसका विस्तार श्रिधिक देखा जा रहा है। और तोग तो कीमती श्रीषधियां सेवन कर फिर मी जिन्दगी बसर करते हैं, प्रगर ग्ररीबों के लिये केम्रय-पथ ही सम्मुख है। धातुस्राव की व्याधि हेगीहत व्यक्ति निम्न सस्ते प्रयोग से अवश्य बाभ उठा सकते हैं -

मुने बने चार तोला, बादाम की मींगी दो गेन, गीतल चीनी ३ तोला, तोद्री सुखे, बहमन इवं १-२ तोला, वंशलोचन दो तोला, इलायची क तोला, पीपर एक तोला, खालम पंजा दो तोला भी उक्त श्रीषधियों को लेकर कूट-कपड़छान कर वं की ग्रीशी में बन्द कर रखलें। प्रातः सायं निमाशा गरम गोदुग्ध के साथ भोजन से पूर्व का करें। बराबर एक मास तक सेवन करने से पक्ष लाभ होगा।

स्वप्रदोष व धातुन्ती गाता से प्रस्त रोगियों को भाते आहार में चने का प्रयोग ज़ रूर करना शहिरे। श्रीर कोई दवा न मिले तो चार पैसे के कि हुए चने खाकर भी यदि गरम पानी पी लिया भारते। स न्याधि से छुटकारा प्राप्त किया जा सकता है।

चणकद्वार

शीतकाल में चने के पौधों पर रात को जो की है, वही जार रूप में परिवर्तित हो क्षेत्र मातःकाल एक स्वच्छ मलमल के भातःकाल एक स्वच्छ निचोड़कर एक को पौधों पर डालकर उसको निचोड़कर कि जातीय जल को एक पात्र में इकट्ठा कर लेते है। एक पात्र म इक्टिं। पर यही औषधियों में बरता जाता है।

चने का यह चार अग्निमांच, अजीर्ण तथा मलावरोध को मिटाने में परमोत्तम है। गर्मी के दिनों में इसे थोड़े से पानी में मिलाकर पीने से शीतलता प्रतीत होती है और लू लगने का भय मिट जाता है। इसको ६ माशे की मात्रा में पानी या नीं वू के शर्वत के साथ लेने में अजीर्ण में तत्काल लाभ होता है। विषम ज्वर (मलेरिया) में २ माशा चने का चार, ४ माशा मिश्री के साथ दिन में दो बार लेने से दिन में ही जबर मिट जाता है। 'किनाइन से यह ऋौषधि कहीं ऋधिक सस्ती, सुलभ व ऋत्यन्त प्रभावकारी है। लौंग श्रीर शहद के साथ दो माशा चना चार लेने से हैंजे की भयावह अवस्था में भी लाभ होते देखा गया है।"

#### विविध सिद्ध योग

१-चने के छिलकों को गुड़ की गरम चाशनी में मिला, बांधने से मोच तथा हाथ-पैरों की सूजन में लाभ होता है।

२ - चने की भूसी को हुक्के की चिलम में भरकर पीने से हिचकी बन्द हो जाती है।

३—चने के आदे में थोड़ा गूगल और इल्दी डालकर, गरम कर, टिकिया बनाकर बांधने से कोख की गांठ (काखोलाई) तथा बद गांठ अवश्य बैठ जाती है।

४-६ तोला चनों को आधा सेर पानी में उदालें, जब आधा शेष रह जाये, जवासार १ तोता, सैन्धा नमक और पीपर तीन रे माशा डालकर इस जत को दिन में चार बार पीने से जलोदर की बीमारी को फायदा होता है।

४-रात को सोते समय ३ तोला भुने हुए चनों को खाकर ऊपर पाव भर दूध पीने से खासनली में इकट्ठा हुआ कफ प्रातःकाल ही निकल जाता है। जिनकी श्रक्सर श्रावाज बैठ जाती है उन्हें सायंकाल चने चवाकर गरम पानी पीना चाहिये। गायक लोग यदि चना और गुइ का प्रयोग करें तो उनकी आवाज सुरी ली बन आती है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

सार्थ आते करने की २ कीमती चने जैसे ो मोहापा ल्टी की क निम्न

४ तोला भगो हैं। चादि से से पाव रे। थोड़ा मांस तक

ालू करें। गभावतं ४ तोना प्रकि के जब भी

दूध के तथा पूर्ण शेकायत र्ण चार नाथ ले

न मास के इस कि व यों को

सेवत कृषि

TEO IEATA न हो

# त्रायुर्वेदीय व्याधि विज्ञान पूर्वार्ध की समालोचना

लेखक — श्री वैधरत पं॰ यादवजी त्रिकमजी श्राचार्य।
प्रकाशक — पं॰ रामदयाल रामनारायण शर्मा वैद्य शास्त्री।
संचालक — श्री वैद्यनाथ श्रायुर्वेद भवन लिमिटेड, कलकत्ता ६।
उत्तम हाइट प्रिन्टिंग पेपर डिमाई १८×२२ श्रठपेजी।
पृष्ठ संख्या १२४। मूल्य सजिल्द प्रति का २।।) इ०।

इस प्रन्थ के लेखक पूज्य पाद यादवजी महाराज श्रायुर्वेद शास्त्र के प्रकार विद्वान हैं। श्राप्ते विश्व श्रायुर्वेदिक प्रन्थों का निर्माण कर श्रायुर्वेद साहित्य की श्रानुपम सेवा की है, यह भारतवर्ष के प्रत्येक श्रायुर्वेद प्रेमी भली भाँति जानते ही हैं। यह पुस्तक प्राचीन श्रायुर्वेदिक श्रार्थ ग्रन्थों का सार तर है। इस ग्रन्थ में व्याधि के विनिर्णयार्थ निदान पूर्व रूप, रूप श्रादि श्रीर शारीरिक मानसिक भेद, ति सामाविक श्रागन्तुभेद श्रादि के विज्ञान को पृथक पृथक पाँच श्राध्यायों में बहुत उत्तमता पूर्वक संक्रिक कर दिया है। श्राचार्य श्री ने इस गम्भीर विषय का सुन्दर सरक हिन्दी भाषा में इस तरह विग्र विवेचन किया है, कि सामान्य बुद्धि वाले विद्यार्थी भी इसे हृद्यंगम कर सकते हैं?

श्रार

एवं

चिन

महत्

भी

चुकी

श्रापके ग्रन्थ श्रभी तक जो प्रकाशित हुए हैं, वे सब गागर में सागर भर देने के समान हैं। श्रायुर्वेद संसार में विश्रुद्ध विचार दर्शाने वाले श्रौर सभादरणीय माने गये हैं। यह ग्रन्थ भी उसी कोटि का है, किन्तु उन सब में इसे श्रधिकतर श्रादरणीय मैं मानता हूँ।

प्राचीन संहिता प्रन्थ, टीकायें और स्वतन्त्र प्रन्थों के श्रनेक स्थानों में परस्पर मत भेद प्रतित होता है। एवं श्रनेक स्थानों में शैली भेद होने से पारिभाषिक शब्दों के अर्थ दूसरे ही होजाते हैं। ति सब को सामान्य बुद्धि बाले वैद्य पवं विद्यार्थी वृन्द तो कभी भी नहीं जान सकते। कचित् विद्वानों की भी भान्ति या व्यामोह होजाता है। ऐसी अवस्था में व्याधि विज्ञान का ठीक मार्ग दर्शन कराने वाला पक भी प्रन्थ अभी तक नहीं था। यह श्रभाव विद्वानों को खटकता रहता था। इस श्रभाव की पूर्ति ति आयुर्वेदीय व्याधि विज्ञान से हुई है।

श्राचार्य श्री ने इस ग्रन्थ का प्रकाशन कर आयुर्वेद साहित्य की अनुपम सेवा की है। जो अप वंद विज्ञान की प्रगति के लिए बहुत उपकारक है। विशेषकर अध्यापकों और छात्रों के लिए बहुत उपकारक है। विशेषकर अध्यापकों और छात्रों के लिए श्रीशीर्वार कर है।

इस प्रत्थ से श्रायुर्वेद के पारिभाषिक शब्दों का सच्चा तात्पर्य श्रोर सिद्धान्तों का परिचय स्वी श्रोर विपर्यय रहित सम्यक् प्रकार से मिल सकेगा, ऐसा मेरा दृढ़ विश्वास है। इस पुस्तक की वैश्व समाज में सर्वत्र प्रचार हो, यह मैं हृद्य से चाहता हूँ।

# त्रायुर्वेद महाविद्यालय की स्थापनार्थ

## निवेदन

कृष्ण-गोपाल श्रीषधालय के ट्रस्ट बोर्ड ने कालेड़ा में एक श्रायुर्वेद महाविद्यालय श्रारम्भ करने का निश्चय किया है जिससे श्रायुर्वेद तथा ग्रामों की सेवा करने वाले योग्य एवं उत्साही सेवापरायण वैद्यों का निर्माण होसके । इस श्रुभ कार्य के लिए उदार हित-विन्तकों तथा देशभक्त जनसेवकों से निवेदन है कि वे श्रपनी श्रद्धानुसार इस महत्कार्य में समुचित श्रार्थिक सहायता करें तथा श्रपने परिचित मित्रों तथा स्नेहियों से भी सहायता दिलाकर पुएय श्रीर यश के भागी वर्ने।

ता॰ १५-५-५४ तक बरार आदि से १५,१२६) रु० की सहायता प्राप्त हो इकी है जो आवश्यकता से है मात्र है। शोष सहायता जितनी शीघ प्राप्त हो सकेगी

उतने ही शीघ महाविद्यालय का कार्य प्रारम्भ किया जा सकेगा।

संवत् २०११ गंगा दशहरा ता० १०-६-१६४४ विनीत— मंत्री कुष्ण-गोपाल श्रीषधालय कालेडा-कृष्णगोपाज (श्रजमेर)

श्रापने तिवर्ष के सार हर नेद, निज,

मान हैं। भी उसी

इ विशद

द प्रतीत हैं। इन इनों की

त्रायुं श्रीवदि

ति इस

सन्देश

तिहित

| Digitized by Arya Samaj Foundation Chennal and | 12 - Sabb                    |
|------------------------------------------------|------------------------------|
| त्रायुर्वेद महाविद्यालय के वि                  | जय प्राप्त चन्दा             |
| (तारोख १४-६-४४ तक                              |                              |
| कालेड़ा बोगला वासी सजनों                       | से सहायता                    |
| पहले की प्रकाशित रकमों का योग                  | 19 12el                      |
| श्री० भैदँबालजी रंगलालजी स्रप्रवाल             | १४,१२६)<br>२ <b>४</b> १)     |
| श्रीमति सद्भाव परायणा                          | <b>48)</b>                   |
| श्रीमति राजश्री भाभासाहबा                      | २ <i>५</i> )                 |
| श्री० मांगीलालजी भूरालालजी लक्षांटिया          | २५)                          |
| " श्रीगोपालजी श्रीनारायणजी श्रप्रवाल           | <b>२</b> १)                  |
| " व्हागनलालजी मृतवास्त्रजी श्राप्रवाल          | R()                          |
| " पं० दामोदरप्रसादजी जानकी बालजी शर्मा         | <b>२१</b> )                  |
| " भूरातालजी जगदीशचन्द्र अप्रवाल                | 28)                          |
| " मदनवालजी छीतरमलजी सत्यनारायणजी               | (પ્ર)                        |
| " ठा० रघुवीरसिंहजी राठो <del>ड</del> ़         | (8)                          |
| " गोरधनलालजी सुन्दरलालजी श्रप्रवाल             | (1)                          |
| " लखमीचन्द्जी रामस्वरूपजी विद्वाणी             | (8)                          |
| " नन्दिकशोरजी लादुरामजी लखोटिया                | <b>११)</b>                   |
| " पं० छोगानानजी सुत्रानानजी जोशी               | (1)                          |
| " जगन्नाथजी चतुर्भुजजी श्रप्रवाल               | (88)                         |
| ं गीलजी दयालजी चर ह                            | (1)                          |
| " चतुर्भुजजी चर <b>ड़</b>                      | (1)                          |
| " रामचन्द्रजी कल्याणमत्त्रजी चरङ्              | 82)                          |
| " श्रीलालजी चरड़                               | <b>११)</b>                   |
| " दयानजी सकरामजी बारोडिया                      | x()                          |
| " स्रजमलजी चरक्                                | (1)                          |
| " देबीजी हीराजी गूजर                           | <b>(</b> {})                 |
| " पं० बजरंगलासजी पुरोहित                       | <b>(1)</b>                   |
| " पं० जगदीशमसादजी पुजारी                       | ((1)                         |
| छोटी रकमों का योग                              | (لاق                         |
| " ठाऊर साहिब नायूसिंहजी                        | (01)                         |
| <b>这</b> 名,在1951年在1951年                        | योग रु॰ १४,६१८               |
|                                                | मन्त्री<br>मुख्ण-गोपाल औषधार |

"All तारीर

डाक नी प ग्राना

वाधिव माससे पत्रमें व को मु रोग-नि सुविध श्रायुर्वे श्राधार रत्ताके प्रयत रि पारस्प श्रापत्ति मर्पादास् जायगा कोई भी निर्णय व **श्रप्रका** पर ऋोः दिया जा जो लेख हाशिया एत्र ह्योः खापक लेख सर करना च समालोक

पति वयगी

Surukul Kandri Collection, Haridwar

### सास्थ्य के नियम

A CHE

। "बाह्य्य" प्रत्येक श्रॅंभेज़ी मासकी पहली । तीवको प्रकाशित होगा। लेख भागके ४८ प्राहेंगे।

। वार्षिक मूल्य ३) रु० मिलने पर किसी भी माससे प्राहक बनाया जायगा।

प्रमं स्वास्थ्य रत्तां के लिये पथ-प्रदर्शक लेखों तो मुख्य स्थान दिया जायगा । वैद्योपयोगी ता-निदान-चिकित्सा स्थादिको स्थानकी सुविधा स्रतुसार गोण स्थान दिया जायगा।

भ्रायुवेंद, यूनानी या नन्य-चिकित्सा शास्त्रके

श्रिया के लेख ही, जो सामाजिक स्वास्थ्य

रत्ताके लिये उपयोगी हों उसे स्थान देनेका

ग्यत किया जायगा।

पारपरिक वैमनस्य या निन्दा-हीका प्रधान प्रापत्तिजनक त्र्योर ''म्वास्थ्यं' के उद्देश्यकी प्राप्तिके बाहरके लेखोंको स्थान नहीं दिया

कोर भी लेख स्वीकार करना या नहीं, यह निर्णय संपादकके ऊपर रहेगा।

श्रमकाशित लेख ६ मासके भीतर वापस मंगाने रिश्रोर पोस्टेज भेजने पर लेख वापस भेज दिया जायगा।

त्रों लेख भेजे जायँ. कागज़ पर एक श्रोर शिया छोड़कर लिखे होने चाहियें।

पत्र और मृत्य सम्बन्धी पत्र-व्यवहार व्यव-श्रीपक 'स्वास्थ्य' के नामसे करना चाहिये। किला सम्बन्धी पत्र-व्यवहार संपादकके नामसे

समालोचनार्थ पुस्तककी २ प्रति भेजनी चाहियें। १ प्रति मिलने पर, बाद पहुँच प्रकाशित की

### 'स्वास्थ्य' प्रकाशन के उद्देश्य

- (१) "खास्थ्य" मासिकका मुख्य उद्देश्य जनता को खास्थ्य रक्षाका ज्ञान देना है। अज्ञानवश क्या क्या भूलें हम कर रहे हैं? लापरवाही या अज्ञानसे जल-वायु, प्रकाश, भोजन, पेय, श्रोषध, वस्तु, पुस्तकें श्रोर श्रन्य उपयोगी वस्तुश्रोंके सम्बन्धमें हमारी क्या-क्या भूलें हो रही हैं? यदि यह तथ्य सुबोध मनुष्योंके जाननेमें श्राजाय तो वे बहुत श्रंशमें खास्थ्य रहाके नियमोंका पालन करेंगे श्रोर दूसरोंसे भी करायेंगे।
- (२) शराव, अफीम, भांग, गाँजा, चरम, सिगरेट, वीड़ी, हुका, तमाकू आदि मादक व्यसनों ते देशको कितनी द्यांन पहुँची है और पहुँच रही है यह जनताके सामने लाने का प्रयत्न किया जायगा।
- (३) नगरिनवासी लोग धन कमाकर विलासी जीवन व्यतीत करते हैं और स्वेच्छाचारको महत्व देतं हैं। जिससे वे खास्थ्य रज्ञाके नियमोंका ठीक से पालन नहीं कर सकते। इससे होनेवाली हानि का परिचय देकर उनके जीवनको खस्थ तथा संयमी बनाना।
- (४) ग्रामवासी जनता श्रज्ञान, श्रालस्य (प्रारब्धवाद), निर्धनता, साधनोंकी न्यूनता, परम्परागत सदोष रिवाजोंका बन्धन श्रादि कारणों से रोगोंसे पीड़ित हैं। उनको भी सत्य समभाकर सचेत करनेकी श्रावश्यकता है। जिससे वे स्वास्थ्य की रत्नापर विशेष ध्यान दे सकें।
- (४) अनुपयोगी विदेशी आषियोंकी आयातसे आर्थिक एवं स्वास्थ्य दण्ट्या देशकी कितनी हानि हो रही है, इसका परिचय देशवासियोंको देना।
- (६) परोपकारी धनिक लोग अपनी आयके अनुरूप एवं विशेष प्रसंगोंमें दान देते रहते हैं। उनको इस स्टंग्शाकी सेवाका परिचय देनेसे इस सेवा कार्यमें वे सहायता पहुँचा सकेंगे या इस प्रकार की सेवा का आएउम अन्य पान्तोंमें करा सकेंगे।

व्यवस्थापक- "स्वास्थ्य"

द. कुक्कुटार्डत्वक् भरमः हिंडुयों की निर्धलता, नपुंसकता, वीर्य की कमज़ीरी, त्रादि को दूर करती है। बचों त्रीर हियों को भी ताकत देती है। सूल्य १ तोला २) डाकंखर्च पैकिंग श्रतगा

कृष्ण-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ श्रीवधालय कालेड़ा-कृष्णगोपाल ( अनमेर)

100

3

266 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 - 436 -

Kangri Collection, Haridwatta, श्रजमेर में मुद्रित. अवन्य से वाद्क-यन्त्रसिय, श्रजमेर में मुद्रित.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

व क्वा-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ श्रीषधालय की श्रोर से मानव समाज की सेवा करने के उद्देश्य से प्रकाशित उत्तम श्रीर सस्ता-पत्र





स्वास्थ्य

मुख ः

सफलता

कालेड़ा-कृष्णगांपाल (अजमेर)

क

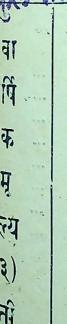
प्र

ति

1=)

वः

श्रा



E.

Fi.

मासिक पत्र

रे दूर

वाती 1

है।

ाग्नि, 24)

गती

811)

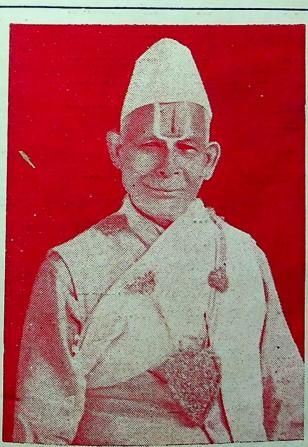
बाद,

च्य

को

री,

n i



श्रायुर्वेद महारथी श्री पं० जगन्नाथप्रसादजी शुक्र

सुद्द स्तम्भ तथा पथपद्शेक

अगस्त १६५४

### विषय-सूची

FIBE

46-64 466-09 80-3-88

YOY

\$1-30 X C3-53 X C3-53 X C3-53 X C3-53 X C5-500 X

भी० डॉ

अ

को

उन

६०२ ६०३

Ecx

| क्रमां | n f                     | वेषय              |             | लेखक                                    | 4          |
|--------|-------------------------|-------------------|-------------|-----------------------------------------|------------|
| 2.     | चेतावनी                 |                   |             |                                         |            |
| ٦.     | समालोचना                |                   | •••         | ज्योतिषरत राजारामजी                     | 1.         |
| 3.     | हल्दी                   | •••               | •••         | संपादकीय                                |            |
| 8.     | नींबू                   | (गतांक से व       | प्रागे )    | रामपुमाप                                |            |
| ¥.     | इमली                    | •••               |             | ,,                                      |            |
| ξ.     | दही-छाछ                 | •••               | •••         | ,,                                      | •          |
| 19.    | नमक                     | •••               | •••         | , ,,                                    |            |
| ۲.     | न्यूरस्थेनिया           | •••               | •••         | ************                            |            |
| .3     | रोगी की आतम-कथ          | II                | •••         | *************************************** |            |
| 20.    | महाशोक                  | •••               | •••         |                                         |            |
| ११.    | जलोद्र की चिकित         | सा                | •••         | ······································  |            |
| १२.    | याहकों से निवेदन        | •••               | •••         | व्यवस्थापक                              | *          |
| १३.    | स्वास्थ्य प्रद रोग      |                   | *           |                                         | y<br>50.00 |
| १४.    | भयङ्कर विषों की वि      | विकारियाँ         | •••         | •••••                                   |            |
| १४.    | प्राण् शक्ति            | •••               | •••         | ••• ••• •••                             | ,          |
| १६.    | यदमा चिकित्सा की        | समालोचना          |             | ••••••                                  | •••        |
| १७.    | श्रीषधी का उचित !       | प्रयोग ः          | •••         |                                         |            |
| १८.    | स्वास्थ्य प्रश्नोत्तर   |                   | •••         | स्तम्भ संपादक                           |            |
| 38.    | श्राम                   | •••               | •••         | कविराज माधवप्रसाद्जी                    | •••        |
| 20.    | शरीर की रासायनि         |                   | •••         |                                         |            |
| २१.    | ब्राहकों ब्रोर स्टाकि   | स्टों से निवेदन   | •••         | मंत्री कृष्ण्-गोपाल श्रीषधालय           | •••        |
| २२.    | प्याज़                  | •••               | •••         | श्रोषधरत से उद्धृत                      | •••        |
|        | हुर्ष समाचार            | •••               |             | ठाकुरदत्तजी शर्मा                       |            |
| २४.    | भैंस के दूध में विटा    | मिन '             | •••         | 'विज्ञान' से उद्धृत                     | •••        |
| २४.    | ग्राहकों से निवेदन      | •••               | •••         |                                         | •••        |
|        | श्रदाञ्जलि              | •••               | •••         |                                         |            |
|        | धुम्रपान से हानि        | •••               | •••         | ***********                             | •••        |
|        | विच्लू चिकित्सा         | •••               | •••         | ••••••                                  | •••        |
|        | पायोरिया                | •••               | •••         | श्री रामरच्तपालजी शुक्र                 | •••        |
|        | चेतावनी                 | •••               | •••         | ••••••                                  | ,.,        |
| 3?.    | आयुर्वेद महा विद्याल    | य की स्थापनाः     | र्थ निवेद्न | 7                                       | •••        |
| 32. 8  | वर्मार्थ स्रोपधालय के   | हितचितकों से      | निवेद्न     | *************************************** | •••        |
| 33. 2  | प्रायुर्वेद महा विद्याल | य के लिये प्राप्त | चन्दा       | *************************************** |            |
|        |                         |                   |             |                                         |            |



धर्मार्थकाममोत्ताणां शरीरं साधनं यतः। सर्वकार्येष्वन्तरङ्गं शरीरस्य हि रचणम्॥

संचालकः — कृष्ण-गोपाल आयुर्वैदिक धर्मार्थ औषधालय

सम्पादकः —

प्रकाशक:--

भी डॉ॰ बलदेव शर्मा आयुर्वेदाचार्य, शास्त्री B. A., D. Sc; M. N. M. S. ( Berlin ); M. I. P. A. (Vienna) । गेंइस चाँसलर, कांसी श्रायु० विश्वविद्यालय, कांसी। ठाकुर नाथूसिंह इस्तमरारदार कालेड़ा बोगला कैसरे-हिंद, श्रायुर्वेद मनीषी, श्रायुर्वेद मार्तगढ

पृष्ठांक \$83 488

XEX

33%

23-03% ¥86-0;

४७३-७४

YOY

30%

200-6 X98-58 X=3-=4

¥=8 13-0-El 785

y63 85x-80

yes 66-800

६०१

६०२ 803

Ecx

६०६

६०७ 303

210

113

कालेड़ा-कृष्णगोपाल (अजमेर)

### चेताबनी

हमारे दरिद्र देश में चिकित्सा अत्यन्त व्ययसाध्य हो गई है। श्रीषधोपचार अमीरों का व्यसन हो रहा है। चिकित्सा के भरोसे व्यसनी और विषयासक्त मनुष्य अपनी इन्द्रियों को वे लगाम छोड़ देता है, असंयत और अपवित्र जीवन से अपने आप की और राष्ट्र की एक उपयोगी प्रजा को नष्ट कर देता है। यह हुई श्रेष्ठों की दशा। उनिकी देखा देखी दरिद्र भी अभैष्धोपचार को ही जीवन का आधार मानता है और उनकी राह पर चलकर उनकी अपेदा अधिक द्रुतगति से विनाश के भयंकर गर्त में जा णिता है। देश भक्तों का कर्त्तव्य है कि सब्द्र के स्वास्थ्य की रहा करें। समुचित स्वामाविक जीवन त्रीर सुगम उपचार का प्रचार करें।

· Curukul Kangri Collection,

### "श्राज मेरा स्वास्थ्य विलकुल ठीक है"

त्रादरणीय श्री सम्पादकजी,

त्रापके द्वारा प्रेषित खास्थ्य के दस श्रद्ध श्राचुके हैं। मैंने उन्हें पढ़कर बहुत लाभ उठाया। मेरा स्वास्थ्य कई वर्षों से ब्रिगड़ा हुश्रा था। किन्तु स्वास्थ्य सम्बन्धी श्रच्छे २ लेखों को पढ़कर, मेंने उनका श्रमुकरण किया, जिसके फलखरूप श्राज मेरा खास्थ्य बिलकुल ठीक है। भारत में ऐसे का श्रायुर्वेद सम्बन्धी श्रद्ध निकलते हैं, किन्तु "स्वास्थ्य" जैसा श्रद्ध मुक्ते कहीं पर भी पढ़ने में नहीं श्राया खास्थ्य जितनी जनता की सेवा करता है उतना श्रन्य कोई पत्र नहीं है। ईश्वर से मैं निरन्तर यह प्रार्थना करता हूँ कि, श्रापका "स्वास्थ्य" पत्र दिनों-दिन उन्नति को प्रात हो; श्रीर इसी प्रकार जला की सेवा करता रहे, यही मेरी श्रभ कामना है।

( ब्राह्क नं० ७१७)

हमें हार्दिक प्रसन्नता है कि, "स्वास्थ्य" जनता की स्वास्थ्योन्नति के रूप में सेवा कर रहा है। यही हमारा वास्तविक उद्देश्य है। हम पाठकों से अनुरोध करते हैं कि "स्वास्थ्य" के प्रस्थेक लेख को ध्यान से पढ़े और लाम उगएँ।

(सम्पादक)

### समालोचना ~

## भविष्य-दर्पगा

ज्योतिष का यह मासिक-पत्र ज्यापारिक वर्ग के लिये श्रत्यन्त उपयोगी पत्र है। ज्योतिषरत पं राजाराम जैन इसका सम्पादन स्वयं कर रहे हैं। ज्यापार, वाणिज्य, सट्टा इत्यादि के लिये मार्ग दर्ग है। जनता इससे बहुत लाभ उठा सकती है। श्राहक बनकर इसकी परीक्षा श्रवश्य करें। मिविष फिलित—उपज श्रोर भावों में होने वाले ज्यापारिक बाज़ार के उतार चढ़ाव, यदि सत्य प्रमाणित हों, तो ज्यापारी वर्ग को यह पत्र लाखों करोड़ों का स्वामी बना सकता है।

मासिक मूल्य १) रु०। वार्षिक ४) रु०। सम्मानित सदस्यता वार्षिक ११) रु०।

नोट: सम्मानित सदस्य जब चाहे व्यापार के सम्बन्ध में प्रश्न पूछ सकते हैं।

मिलने का पताः— जयोतिषरता पं० राजाराम जैन ११६ कटरा स्ट्रीट मैनपुरी (यू॰ पी॰)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

N. A.

साधारण

इ। प्रयोग

भा वस्तु व

जासकः म

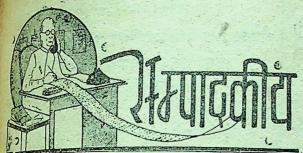
शीसकर सेवन क

श्रीर ४ जेख ही

प्र हल्दी मु

हेल्ल प्रमा । ज

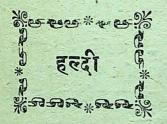
अव्हल



# जब इलाज के लिये

(गतांक सेन्रागे)

(पिछले ग्रंक में पाठकों को ईश्वर पर श्रीर प्रकृति की स्वास्थ्यदायिनी शक्ति पर भरोसा करने के साथ २ कुछ साधारण श्रतिसुलम पदार्थों से श्रधिकांश रोगों की चिकित्सा कर लेने के उद्देश्य से सब से पहिले तुलसी श्रीर नीम इस्मीग बताया गया था। इसी क्रम के कुछ श्रन्य पदार्थों की उपयोगिता के सम्बन्ध में पाठक इस लेख में पहुँगे)।



भारतभर में नित्यप्रति काम त्र्याने वाली यह वस्तु कई प्रकार से चिकित्सा के काम में लाई असकती है।

मधुमेह तथा अन्य प्रमेह: — हल्दी की गट्ठी शीसकर घी में भूनकर खांड मिलाकर नित्यप्रति सेवन करें। १ छटांक या आधपाव ले सकते हैं।

पाएडरोग तथा यक्रद्विकार: — १ तोला हल्दी और ४, ४ तोले दहीं मिलाकर सेवन कराएँ। इब ही दिन में लाभ होगा।

त्रणरोपण:—जो घाव भरता न हो, तेल में हिंदी मूनकर उस तेल को लगाएं, शीघ लाभ होगा। हिंदी का लेप या गट्टी की टकोर, सुजन मिटा जहां चोट लगी हो अथवा हड्डी टूट गई हो, जिसस मनाकर प्रयोग में लाएँ। टूटी हड्डी के लिये

इसका खाना भी लाभदायक है। गर्भ २ दूध के साथ लें।

चेहरे की छाइयां, कील, फिसी दूर करने के लिये तथा सौन्द्र्य बढ़ाने के लिने उद्दर्सन (उबटन) की तरह इसको प्रयोग में लाएँ।

हल्दी का उपयोग, शाक भाजी दाल इत्यादि में उसके रंग के लिये भारत में प्रचलित नहीं है। हल्दी पाचन है, दीपन है, भोजन विषनाशक है, रक्त शोधक है, यकत् को अपना कार्य ठीक प्रकार से करने की शक्ति देती है, आमाशय में वर्ण को मिटा सकती है।

गले की शोथ:—गला खराव होना, आज-कल सभ्य पुरुषों को प्राय: होने वाला विकार है: क्योंकि भोज्य पदार्थ, चटनियां, मिर्च मसाले, मीठी पानी की बोतलें, जिनमें हानिकर रासायनिक तत्वों का मिश्रण होता है, बर्फ का अधिक प्रयोग, सब गले को दूबित करने वाले कारण हैं। गलप्रन्थियों की सूजन और उनको कटवा देना, बालकाल में ही प्रारम्भ होजाता है।

इल्दी का गले में लेप इसके लिये अत्युत्तम है परन्तु किसी स्निग्ध पदार्थ में इसे मिलाकर जिस रीन के सहश बना लेना चाहिये। बादाम का तेल

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

उठाया। इकर, मैंने ऐसे कर्र ही त्राया। न्तर यही

ही हमारा म उठाएँ।

क )

( थप्रथ

तिषरत र्ग दर्शक भविष्य हो, तो

तेन वी॰ हो, श्रथवा मक्खनं मलाई ही हो। रोग कीटाणु भी इससे नष्ट होंगे, सूजन तथा पीड़ा भी मिटेगी। दिन भर में ३,४, वार लगाएं। २,३, दिन में ही लाभ होगा।

नोट:-स्मरण रखें कि हल्दी को आप किसी भी प्रकार की स्जन के लिये, टकोर या लेप की तरह इस्तमाल कर सकते हैं। अगडकोश की स्जन, सन्धियों की स्जन, चोट की स्जन, फोड़े फिसी की स्जन (गोहांजनी पर तो इसे सब ही ल-गाते हैं) ग्लैंड या प्रन्थियों की स्जन, आदि आदि पर।

> CANAD THE S THE S

नीम्बू कई प्रकार से उपयोगी है। परन्तु साधारण लोग इसे केवल स्वाद के लिये सेवन करते हैं। अथवा जी मतलाना वमन इत्यादि को रोकने के लिये इसका प्रयोग होता है।

एग्ज़ीमा दाद चम्बल:--नीम्बू का रस रग-इने से कुछ ही दिनों में इस दाहण चर्मरोग का नाश हो जाता है।

अतिसार प्रवाहिका:—शिकञ्जबीन (खांड के शर्वत में निम्बू निचोड़ कर तैयार किया हुआ प्रचलित पेय) यदि गर्म २ पीएँ तो जुलाब बन्द होते हैं। हिल डायरिया (Hill Diarrhea) को भी रोक देता है। दिन में दोतीन बार पी सकते हैं।

मोटापा द्र करने के लिये:—-गर्म पानी में निम्बू निचोड़कर नित्य प्रात: खाली पेट पिएं। जो चाय पीते हैं, वे चाय में पी सकते हैं। परन्तु चाय में मीठा न डालें।

त्वचा का फटनाः—शीत ऋतु में हाथ पांव की त्वचा कठोर होजाती और फटने लगती है। निम्बू का रस मलते रहने से यह कष्ट नहीं होता ऋरे त्वचा कोमल रहती है। चेहरे पर प्रयोग करने से भी यही लाभ होता है। सचा

Andi

वार ह्रप

वही

हिसे स

नमव

। ऋ

इथवा श

मठा शलकर

कालीमिन भूख को ११ दिन

विकित्स।

भने चँगे

सिध अ

शकर

हैपरन्त

विकारों व

बाब

यह इ

बिये। लाव

हीं कर

मिर्च ज़ीर

वाव

पया जाए

व्यर की

समं नम

गानी पृथ

रह जायग

ब्रार्क

कटाकर

पासन नि

दह

पेट में कृमि:—निम्बू का रस १ तोला भा सैन्धानमैक डालकर नित्य प्रात: काल पिलाएँ।

शूल, वमन, त्रजीर्गा, त्ररुचि, हिन्का-इन सब में नमक के साथ चटाएँ। गुरम भी हससे जाता रहेगा।

केश शोधन, सिर की सीकरी:--कोर्स पानी में डालकर सिर धोनेसे बालों में स्वच्छा श्रोर कोमलता श्राती है। सीकरी दूर होती है।

इमली की खटाई का उपयोग भी भारत। प्रचलित है। स्त्रीर यह सर्वत्र सुलभ है।

इसके गृदे का शर्वत लूलग जाने पर विशेष उपयोगी है।

इसके ग्रुदे को पानी में घोलकर निमक अल कर पीने से यह विरेचक है।

इसके बीज की गिरी भूंनकर नित्य <sup>४ तोते</sup> भर खाने से डायबटीज़ (पेशाब में शकर श्राना) को नष्ट करते हैं।

एपेगिड साइटिस:—पपेगिडक्स की शोध के लिये इसके गूदे का लेप करके स्वेदन करना अत्यन्त गुणकारी है।

जलोदरः—इसके लिये भी उपर्युक्त विधि

लाभकारी है।

दही छाछ

घर २, गाँव २ में इनका नित्य उपयोग होते है, परम्तु इनका प्रयोग स्त्रोघध रूप में कैसे हो क्षता है, यह सब लोग नहीं जानते ।
क्षता है, यह सब लोग नहीं जानते ।
ही, मठा (घोल ), छाछ, पनीर का पानी, ये
ही, सर इनके उपयोगी हैं।

बाह्य इतन अप इही बाएड के साथ अत्यन्त पौष्टिक है। योरोप इही बाएड के साथ अत्यन्त पौष्टिक है। योरोप हिसे सब से उत्तम टॉनिक माना है। शीतवीर्य है। हासे सब से उत्तम टॉनिक माना है। शीतवीर्य है। समक ज़ीरा काली मिर्च के साथ दही उष्णावीर्य है। ऋतु तथा अपनी प्रकृति के अनुसार नमक से श्वाशकरासे, चाहे जैसे इसका सेवन कर सकते हैं।

महा अथवा घोल, दही में चौथा हिस्सा पानी शतकर मथ लेने से बनता है न इसमें नमक ज़ीरा हालिमर्च डालकर पीएँ तो रुचिकारक है और पृषको बढ़ाता है। संग्रहणी के लिये इसका कल्प शिंदन अथवा ४१ दिन का, संसार में सर्वोत्तम किस्ता है। संग्रहणी के निराश रोगी भी इससे में बाँगे होजाते हैं। समस्त पाचन-यन्त्र इससे सथ और पुनरुजीवित होजाता है।

शकर डालकर यह दहीं की तरह ही पौछिक रेगरत शीघ हज़म होजाता है स्रोर पित्तज कारों का भी शमन करता है।

हाह उसको कहते हैं, जिस दही को मथकर शक्त निकाल लिया गया हो।

पह बाह भी संग्रहणी के लिये-उन रोगियों के बिये नामकारी हैं, जो दहीं अथवा "मठा" हज़म बंकर सकते। इसके लिये भी नमक काली बिजीश अवश्य डालें।

वाल को मखन निकालने के बाद तत्काल ही वा जाए, तो आयुवर्धक, स्वास्थ्य प्रद तथा जीर्ण-वा को भी नष्ट करती है। इन प्रयोजनों के लिये समें नमक या शकर कुछ भी नहीं डालना चाहिये।

पनीर का पानी??:—दूध को दहीं से हिकर कपड़े में बान्धकर लटका दें। इसका प्रिकर कपड़े में बान्धकर लटका दें। इसका प्रिकर को जाएगा। जो कपड़े में घन पदार्थ जार की गर्मी, एक की गर्मी, दिमाग की गर्मी,

पागलपन, तथा आमाशय के पित्त प्रकोप शान्त होते हैं। १ पाव भर नित्य पी सकते हैं।

उपर्युक्त सब का नित्यप्रति चिरकाल तक सेवन करना चाहिये।

श्रायु तथा स्वास्थ्य की वृद्धि के लिये छाछ का सदा ही सेवन करना चाहिये। एक अमेरिकन डाक्टर ने १०० बरस जीने के लिये छाछ को रसा-यन माना है, श्रोर केवल छाछ के गुणों के बखान में एक बड़ी पुस्तक लिख डाली है।

्र नमक क्ष

सैंधानमक भारत के अधिकतर भागों में भोजन के साथ नित्य के काम आने वाली वस्तु है। इसके भी औषधरूप में बहुत से प्रयोग हैं।

दांतों के लिये:—मंजन के रूप में प्रयोग बहुत लाभकारी है। सरसों के तेल (कड़वे तेल) के साथ नमक मिलाकर यदि नित्य मंजन करें तो आजकल भयंकर माना जाने वाला दांतों का रोग, पायोरिया, निश्चित ही नए होजाता है। पायोरिया में मस्ड़ों से खून तथा पीप जैसा स्नाव होने लगता है। दांतों की जड़ें शिथिल हो जाती हैं, श्रोर उप-युक्त स्नाव मुखलार के साथ सम्मिलित होकर अथवा मस्ड़ों के मार्ग से रक्त में प्रविष्ट होकर, पाचन-यन्त्र को तथा समस्त शरीर को नानाप्रकार से दृषित करता रहता है। इसके प्रभाव से श्रनेक रोग हो सकते हैं।

पायोरिया की अचूक औषधि होने के अति-रिक्त यह दन्त मंजन दांतों की पीड़ा के लिये तथा दान्तों के अन्य रोग, कृमि इत्यादि के लिये भी अत्यन्त लाभकारी है।

स्त्रियों के लिये सन्तान द।ताः-निम्नि खित "नमक-स्नान" सन्तान की श्रिभिलाषा रखते बाली

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

। त्वचा व

तोला भर पेलाएँ।

हेक्का:--। भी इससे

!:--कोसे

स्वन्छ्वा होती है।

भारतमं

र विशेष

ाक डात

प्रतोले आना)

की शोध

क विधि

करती

ग होता

में हों

स्त्रियों के लिये वरदान है, इससे मासिक धर्म की श्रनियमितता, श्रिधिक श्रथवा कम होना, गर्भाशय द्वार का संकुचित होना, दूषित तरल स्नावयुक्त होना, शोध युक्त होना, अथवा शिथिलता के कारण अपने स्थान से नीचे या ऊपर होना (जिन कारणों से प्राय: गर्भधारण नहीं हो सकता) ये सव विकार नष्ट होते हैं। स्थौल्य मोटापा भी कम हो जाता है।

विधि:-मासिक धर्म प्रारम्म होने से सात दिन पहिले इस स्नान को प्रारम्भ करना चाहिये समय ऐसा होना चाहिये, जब पेट खाली हो स्थान ऐसा होना चाहिये जो निर्वात हो। नित्य १४ मिनट से अधिक इसे नहीं करना चाहिये।

प्रतिदिन केवल १ तोला नमक स्नान के लिये पर्याप्त है। इसिलये ७ तोला भर नमक प्रतिमास एक बोतल में पानी में घोलकर एख लीजिये। यह सात दिन काम में आएगा।

मासिक धर्म प्रारम्भ होते ही इस स्नान को बन्द कर देना चाहिये।

टब में गर्म पानी में बैठकर यह स्नान लेना है। केवल नाभि प्रदेश से लेकर जाँघो के मध्य भाग तक शरीर को जल में डूब रहना चाहिये। ऊपर का धड़ भी सुखा रहे और शेष टांगें भी पानी से बाहर। (टव न मिले तो बड़ी गहरी कड़ाही या परात काम दे सकती है, जिसमें नाभि पर्यन्त जल की गहराई हो सके )

पानी में उपयुक्त नमक घोल का सातवां भाग डाल लें।

वैठकर किसी कपड़े से पेडू को नरम २ मलते रहें।

पानी इतना गर्म रहे जितना भी सह सकें। पहिले कम गर्म रखें। वैठकर थोड़ा २ गर्म श्रीर मिलाएँ। त्रीर जब वैठे २ कम गर्म हो जाए तो

त्रीर गर्म मिलाते रहें।

यदि शीत ऋतु हो, तो सारे शरीर को हर कर रखें। कम्बल इत्यादि से श्रथवा जितना वह उपयुक्त हो। शिर नंगा रहे। श्रीष्म ऋतु हो, ते शिर अथवा माथे पर गीला ठएडा कपड़ा खें।

स्नान करते समय सारे शरीर में पतीन श्चाएगा, इसलिये स्नान की समाप्ति पर, जन क पसीना न सूख जाए श्रीर शरीर प्रकृतिस्थ न हो र १०० जाए कमरे से बाहर अथवा खुली हवा में गूर्स जाना चाहिये।

गले के स्वास्थ्य के लिये: - कोसे पानी विवहीं हैं निमक डाल कर गरारे करना, गले की पीत स नाड़ि टॉन्सिल की सूजन, सूखी खांसी इत्यादि के लि नुमें का श्रत्यन्त लाभदायक है। र्गा रचन

शोथनाशक टकोर:-नमक पानी में मिलाइं मिंग को अवश्यकतानुसार गर्म या ठएडी टकोर सुन हो नष्ट करती है।

विष वमन:-किसी ने विष खातिया हो अथवा विषेता भोजन कर लिया हो तो, नमक का ज वेतनाः पानी पिलाकर वमन कराना चाहिये। (क्रमण वेदना, ज्ञा ब्नाड़ी-जाल

सम्पादक

(पिह

बात-सं

क किया

वा गया

मिकहेंगे (

लेखकों से निवेदन ------

श्रमुकम्म सिलिये इस श्री भगवान् धन्वन्तरि की श्रीर श्रापके सुन्दर सहयोग से "स्वास्थ्य" क प्रथम वर्ष प्रस्तुत श्रंक से समाप्त होता है। "स्वास्य कि की यह स्रादर्श सेवा स्रापके सद्भावपूर्ण सहयो भी। श्रीत का ही परिणाम है। इस सम्बन्ध में "स्वास्थ निर्माव है श्रापका सदैव कुतज्ञ है। भित्रिष्य में भी श्राप सर्वे हिंशों के कुपा ''स्वास्थ्य'' पर इसी प्रकार बनी रहे हैं आपका पूर्ण सहयोग उसे प्राप्त हो, यह हमारे ही किसे शर् हार लेखकों से हमारा नम्न निवेदन है। व्यो २ यह

35 36 36 36 36 36 36 36 36 36 36 36 36

### Neurasthenia न्यरस्थीनिया

(पिछ्ने अंक में उपर्युक्त रोग पर प्रकाश डालने के लिये विशेष रूप से मांग की गई थी।)

हवा में नहीं गुरस्थीनिया का शब्दार्थ है, नर्वस निर्वलता। वंशिद से नस नाड़ी शिरा धमनी आदि अभि-ोसे पानी वाहीं हैं। "नर्व" शब्द का उपयोग ज्ञान वाही की पीहा हम नाड़ियों के लिये किया जाता है। इन र्वि के लि लुगें का जाल समस्त शरीर में फैला हुआ है। गंदिना में इस कार्य को सम्पन्न करने वाले में मिलाइर साग को वात-संस्थान अथवा प्राणमय कोष

#### वात-संस्थान

विया है वात संस्थान शरीर का शासन विभाग है। , नमक का विचेतना शक्ति का प्रेरक है, इस लिये चेतना, (क्रमण क्षेत्रा, ज्ञान, इन से सम्बन्धित इस शरीर-यन्त्र विश्वाल तथा महितक्क में होने वाली संचा-कि किया प्रतिकिया को वात-संस्थान का नाम ण गया है। पाश्चात्य परिभाषा के अनुसार मिन्हेंगे (Nervous System) नर्शस सिस्टम। अनुकल सिनि इस परिभाषा Neurasthenia (न्यूर-हर्य" का सही अनुवाद ''वात-संस्थान "स्वास्य निष्" कहा जा सकता है। वेषम्य शब्द में सहयो श्रीत अतियोग हीनयोग मिथ्यायोग सब का ह्वाहर्ण किलो है। वाहतव में वैज्ञानिक स्तर पर इन प्रवासी हिंदी के सम्बन्ध में ''निर्बलता'' शब्द का प्रयोग रहेती कि नहीं है। क्योंकि इन के अधिक उत्तेजित भारे हैं में में श्रीर में जो विकार प्रकट होते हैं, उन भिने न्यूरस्थीनिया में ही समावेश होता है। भिर्<sup>पर्</sup>धानिया म हा समापरा के वह भी होता है कि न्यूरस्थीनिया के रोगी में शारीरिक श्रीर मानसिक दोनों प्रकार की सांवेदनिक किया प्रतिकिया भिन्न २ प्रकार की होती है, अथवा किसी अवसर पर हीन होती है, किसी अवसर पर तीव हो जाती है। इस को हम निर्वलता की संज्ञा नहीं दे सकते । निर्वलता हो तो केवल हीन किया प्रतिक्रिया ही होनी चाहिये।

#### वात-संस्थान वैषम्य

मस्तिष्क केन्द्र से विस्तृत होकर समस्त शरीर में ब्यात ये ज्ञान तन्तु मुख्यतः दो प्रकार के हैं। एक-केन्द्रगामी, जो सब श्रोर से मस्तिष्क को ज्ञान या संवेदना पहुँचाती हैं। दूसरी केन्द्रसागी, जो मस्तिष्क में उत्पन्न हुई प्रेरेणा को शरीर में सब श्रोर पहुँचाती हैं।

रीड़ की हड्डी ऋर्थात् मेरु-द्राड में तथा श्रन्यत्र शरीर के प्रधान २ अवयवों में इन तन्तुओं के कुछ जाल अर्थात् सहायक केन्द्र हैं, जो अपने श्रपने विभाग के कार्यों को सम्पन्न करते हैं। पांचों प्राणों की भिन्न २ क्रियाएँ वात-संस्थान के पांच कार्य चेत्र हैं।

ज्ञानेन्द्रियों के कार्य, श्वास, प्रश्नास, हृदय-गति, पाचन-यन्त्र का सञ्चालन, मल मूत्र विसर्जन, प्रजनन प्रक्रिया, ये सब कार्य्य प्राण्मय कोष के ही अनुशासन में हैं।

प्राणमय कोष अर्थात् वात संस्थान की प्रेरक अथवा प्राहक दोनों प्रकार की कियाओं की चमता में विषमता, न्यूरस्थीनिया का मौलिक कारण

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

ीर को दह जितना वस सतु हो, तो हा रखें।

में पसीना पर, जब तक

स्जन को हा गया है।

होता है। श्रीर इस विषमता से न केवल शरीर की बाह्य कियाएँ तथा संवेदनाएँ, प्रभावित होती हैं: प्रत्युत शरीर के अन्दर के व्यापार, पाचन, विसर्जन त्रादि भी विषम हो जाते हैं।

ऐसी अवस्था को आयुर्वेदिक दिछकोण के अनुसार प्राणविचीभ कहा जाए, तो उपयुक्त होगा। वास्तव में यह प्राणमय कोष का विज्ञोभ है। इस से उत्पन्न होने वाले रोगों के अनिगनत

#### आयुर्वेद और एलोपेथी

आयुर्वेद में प्रत्येक रोग के निदान के वर्णन में किसी भी प्रकार के विष्रकृष्ट से विष्रकृष्ट कारण को भी हमारे आचार्यों ने नहीं छोड़ा है। जब हमारे त्राचार्य मोह, शोक, भय, चिन्ता, कोधादि कारणों को रोगों के निदान में समाविष्ट करते हैं, तो इसी प्राणमय कोष के विचोभ का ही निदान बताते हैं।

प्रज्ञापराधो विषमास्तथार्थाः हेतुस्तृतीयः परिणाम कालः

यह प्रज्ञापराध ही उन समस्त रोगों का मौलिक कारण है, जो न्यूरस्थीनिया में पाए जाते हैं। सब रोगों में ये ही तीन कारण होते हैं।

बुद्धचा विषम विज्ञानं विषमञ्ज प्रवर्त्तनम् ।

प्रज्ञापराध की यह व्याख्या वात-संस्थान के केन्द्र, मस्तिष्क के कार्य में विषमता का प्रतिपादन करती है। मस्तिष्क अर्थात् बुद्धि में उत्पन्न हुई विषमता से ज्ञानवाही तन्तुओं की क्रिया प्रति-किया में विषमता आजाने से अनेक प्रकार के रोग हो सकते हैं।

ज्ञानवाही तन्तु आं में अपनी स्वतन्त्र शक्ति कोई नहीं। उन में शक्ति सञ्चार, उत्तेजना, स्फूर्ति, वेग, चेतना, मन्द्ता, शून्यता इत्यादि सब अव-स्थाएँ मस्तिष्क के चेतना केन्द्र की प्रेरणा से ही उत्पन्न होती हैं।

एलोपेथी बालों ने ऐसे निदान दुर्लभ अथन श्रस्थिर निदान वाले विकारों को न्यूरस्यीनिया नाम दे दिया है, जिन का सम्बन्ध विचारों के हैं प्रभाव से, बुद्धि के भ्रमों में और मानिसक क्षारी विकारों से होता है।

हि। मन

न्यूरस

होते

मंत्तन व

सम बुदि

ोटी २ घ

श उन के

विचित

श्रीर :

ग जाते

न्यूरस्थ

ती समसा

शएण नि

गानिसक

हि न्यूरर

ही जा स

माना,

denic /

कि नहीं

वाब की

प्रत्येक रोग के लिये भौतिक आधार पर ही हुआर निदान का निश्चय करने वाले एलोपैथ श्रोर कर बार है भी क्या सकते थे। जब तक किसी रोग का उन्हें निदान ही ज्ञात न हो, वे उस रोग को क्याना दें। अथवा जब वे यह देखें कि भौतिक निदान का निर्णाय कर लोने पर, उस रोग के तत्त्वण प्रक्रम १। न्यू निश्चित क्रम के अनुसार स्थिर रहने चाहिए परन्तु नहीं रहते; तो पेसी अवस्था में न्यूरशी निया नाम का आश्रय ही उन्हें लेना पहता है। 前青山

उदाहरण लीजिये। थथलाना। प्रायः थथलाने का विकार किसी भौतिक निदान पर त्राक्षि नहीं होता। अगेर धथलाने वाले किसी अवसर पर थथलाते हैं, किसी अवसर पर वितकुत नहीं थथलाते । एलोपैथ इस का न्यूरस्थीनिया समावेश करेंगे। अथवा कह देंगे यह नर्वस विकार है। दोनों से उनका एक ही श्रमिपाय है। । सकते

इसी प्रकार दिलं की धड़कन को लीजिये यदि हृद्य नाम के त्राङ्ग में कोई भौतिक विकार नहीं है; शिरा धमनी भी प्रकृत हैं; त्रीर दिव की धङ्कन बढ़ना अथवा घटना किसी अवस्थाने कभी होजाता है, कभी नहीं भी होता; तो इसे भी ख दिया ज पलोपैथ न्यूरस्थीनिया की ही संज्ञा देगा।

इसी प्रकार शरीर का काँपना, घबराती अकारण् ठएडे पसीने आना, नींद न आना, भूखन हो शरीर इ लगना, मैथुन-शक्ति में ऋस्थिरता, ऋकारण को जिल चिन्तित, भयभीत, भ्रमामिभूत, विविध प्रकार दुर्वलताओं को अनुभव करना, शीघ्र धक जाती इत्यादि लच्चण जब भौतिक निदान का श्राधार्य कि हैं, जो पासकों, तो न्यूरस्थीतिया ताम के ब्राम्ध्री उन्हें एलोपैथ फेंक देते हैं।

विकत्सा के लिये कोई तो पौछिक (General onic) बताते हैं। कोई विटामिन का प्रयोग लो हैं। कोई कहते हैं रोगी को चाहिये खाली रूरस्थीनिया मानसिक विवारों में न हुवा रहे। किसी भी प्रकार व्यस्त है। मनीरअन करे श्रीर श्रपने स्वास्थ्य का धार पर ही हिमार करे। कभी २ तो यह आदेश भी दिया य श्रोर कर बता है रोगी कुँवारा है, तो उस का विवाह ग का उन्हें हा दिया जाए।

र्तभ श्रथवा

क्यां नाम

निदान का

त्या श्रवश्य

ने चाहियं

न्यूरस्थी-

ता है।

: थथलाने

त्राधित

रे अवसर

त्कुल नहीं

ीनिया में

स विकार

त्ती जिये।

दिल की

प्रवस्था मे

कार की

क जाती

प्रधार्व

धक्र व

11

निदान लच्या और चिकित्सा गुरस्थीनिया का यथार्थ निदान मानसिक न्यूरस्थीनिया के रोगी प्रायः वहमी दिमाग होते हैं, श्रथवा उनके जीवन में मानसिक हत्त्वत को जुब्ध करने वाले कारण विद्यमान् 🎁 हैं। ऐसे व्यक्ति भी, जो ऋधिक सोचने वाले, ल वुद्धिवाले अथवा सहनशक्ति नहीं रखते, ही र घटनात्रों का, त्रापमान का, जीवन संघर्ष गम के मन पर ऐसा प्रभाव पड़ता है कि वे चितित होजाते हैं, चिनितत रहने लग जाते श्रीर जीवन में असन्तोष का अनुभव करने ग जाते हैं, वे ही न्यूरस्थीनिया के शिकार तेसकते हैं।

म्यूरस्थीनिया के लिच्च ग्रामिश्चित हैं। प्राय: क विकार षी समसा जाता है कि, ऐसे विकार जिन का निश्चित न होसके अरेर जो रोगी की मिसिक अवस्था के अनुसार घटते बढ़ते हों, इसे में न्यूरस्थीनिया के नाम से एक पृथक् श्रेशी में कि दिया जाता है। एक बात अवश्य इस के लिये व्यवस्ति स्त्रिज्ञा सकती है। वह यह कि न्यूरस्थीनिया भूषी होति और मन की एक व्यापक दशा के रूप भाता है। न्यूरस्थैनिक (Neures-अर्थात् न्यूरस्थीनिया के रोगी को भारत न्यूरस्थानया नः अनेक ऐसे "रोग" या विकार कहिये-कि हैं। जो नर्वस किसम के होते हैं। किसी को घबराइट के समय बार २ की हाजत होती है, तो इस एक नर्वस

विकार से ही यह नहीं कहा जा सकता कि उसे न्यूरस्थीनिया है। जब न्यूरस्थैनिक की मानसिक स्थिति इस प्रकार की होजाती है कि, उस के कारण विविध प्रकार के नर्वस विकार दृष्टि गोचर होते हैं, अथवा उस का प्रभाव उस के श्रारीर में व्याप्त सा होजाता है तो उस के रोग को न्यूर-स्थीनिया कहा जाएगा। शरीर में पीड़ाएँ श्रथवा त्रशक्ति, यह विकार यद्यपि एक है, परन्तु शरीर व्यापी है, इसिंवये इस प्रकार के एक विकार को भी न्यूरस्थीनिया कहा जासकता है।

यूरोप श्रमेरिका में श्रव न्यूरस्थीनिया की चिकित्सा केवल मनोविज्ञान से की जाती है। कोई भी वहां का योग्य चिकित्सक इस की चिकित्सा श्रीषिधयों से करने की गलत सलाह नहीं देगा।

#### एक अपवाद

कुछ न्यूरस्थीनिया के रोगी होमोंन चिकित्सा से भी स्वास्थ्य लाभ करते हैं। पुरुष होमोंन और स्त्री होमोंन योन-शक्ति तथा स्त्रेण-शक्ति की स्फूर्ति के साथ मस्तिष्क को और मनोवृत्ति को भी प्रभावित करते हैं। इसी कारण उन के प्रयोग से ऐसे व्यक्तियों को लाभ हो सकता है, जिन का न्यूरस्थीनिया इन्हीं शक्तियों की जीणावस्था से सम्बन्धित हो।

परन्तु यह हमें अवश्य कहना पहेगा कि, हौर्मोन चिकित्सा का प्रभाव स्थायी नहीं होसकता। हमारा अनुभव भी यही है कि, किसी को जल्दी, किसी को कुछ देर में, होमोंन का प्रभाव नष्ट होता दिखाई पड़ता है। विशेषतः यदि प्राणमय कोष मौलिक कारण हो तो होर्मोन चिकित्सा चिरस्थायी प्रभाव नहीं कर सकती।

(इसी श्रङ्क में श्रन्यत्र एक न्यूरस्थीनिया के रोगी का वृत्तान्त श्रोर उसकी मनोवैद्यानिक चिकित्सा का वर्णन एक स्वतन्त्र लेख में दिया गया है।)

## Digitized by Arya Sama Chennai and eGangotri

तीसरा संस्करण, लेखक श्री रामेश बेदी प्रकाशक हिमालय हर्वल इंस्टिट्स्यूट, गुरुक्त कांगड़ी, हरिद्वार मूल्य एक रुपया, डाक व्यय नौ श्राना।

श्री रामेशबेदी द्वारा लिखित 'भारतीय द्रव्यगुण ग्रन्थमाला' के ज्ञन्तर्गत शहद, लहुसु प्याज़, सोंठ, तुलसी, मिर्च, श्रादि पर महत्वपूर्ण पुस्तकें प्रकाशित हो रही हैं उन्हींमें प्रस्तुत पुस्तक प्रकाशित हुई है। इसमें वेदीजी ने रोगों के साधारण उपचार बताये हैं। राष्ट्र पिता महात्मा गांधी देहातियोंके लिए तथा देहातों में काम करने वाले लोगोंके लिए सरल आयुर्वेदिक द्वाओं की एक पुस्तक चाहते थे यह उन्हीं की प्रेरणा का फल है। श्रोसत भारतीय की श्रिति इस प्रकार की है कि वह मंहगी श्रीर पेचीदी दवाश्रों का प्रयोग नहीं कर सकता। वेदीजी ने इस तथ्य का श्रहम किया है और इस पुस्तक में, बाज़ार तथा जंगल में खुगमता से मिलने वाली सरत तथा सस्ती द्वात्रों की सहायता से अपना इलाज आप करने की संचिप्त विधियां बताई हैं। पुस्तक में प्रायः पैतीस ऋष्याय हैं जिन में मलेरिया, खांसी, दमा, इन्फ्लुएन्ज़ा, तपेदिक, गठिया, मृगी, हिस्टीरिया, पागलपन, कब्ज़, पेट के रोग, हैज़ा, दस्त, जिगर ऋौर तिल्ली के रोग, सुज़क, पेशाब के रोग, स्त्रियों के रोग, बचों के रोग, काली खांसी, आंख कान सिर के रोग, छपाकी, खुजली, फोड़े आदि के इलाज की कियात्मक विधियां बताई हैं। रोगों का इलाज करने के लिए जो सरल नुसखे लिखे हैं उनमें से अधिक तो हमारे प्राचीन ऋषियों के हज़ारों साल की लोब तथा स्क है और परम्परा से हमारे देश में उनका प्रयोग सदियों से हो रहा है। भारतीय वनस तियों पर हमारे देश में तथा विदेशों में जिन डाक्टरों ने वैज्ञानिक खोजें की हैं उन्होंने भी ज श्रीषधियों की उपयोगिता को स्वीकार किया है। सरल घरेलु चिकित्सा की इस पुस्तक को हम चाहते हैं कि प्रत्येक देहाती भाई ही नहीं शहरी भी अपने घर में रखें। देहाती पुस्तकालयों और प्राम सुधार के केन्द्रों में तथा दूसरे सार्वजनिक पुस्तकालयों में भी इसकी एक प्रति अवश्य रहती चाहिए। मनी ब्रॉर्डर से एक रुपया नी ब्राने भेज कर पुस्तक मंगाने में बचत ब्रीर सहनियत रहती है।

### गुरुकुल-पत्रिका

(गुरुकुल विश्वविद्यालय कांगड़ी की मासिक-पत्रिका)

**ब्यवस्थापक** 

श्री इन्द्र विद्यावाचस्पति मुख्याधिष्ठाता : गुरुकुल कांगड़ी, सम्पादक

श्री सुखदेव श्री रामेश बेदी विद्याचाचस्पति श्रायुर्वेदालंकार 16 all

98

"मेरे

स्मित्ति ई

ये जीव

त रहा हूँ ए जीवन

शेर कोई

"ਸ਼ੈਂ ਕਵ

वहा ध

ये पढ़त

र्शित है।

शने भाग्य

हता।"

"सिर

लिल नह

किस प्रव विकर ना वासा भी

। दिल ध

विस् में-र

"अपनी

अपने अ

हिए की भ

मा भी दूर

वह रोग

खान चिवि क्षी मनोहै

हिए। रोग

ज्योपचार

वका अस्ति

एयाति-प्राप्त लेखकों और उचकोटि के विद्वानों की सुरुचिपूर्यों, रोचक तथा ज्ञानवर्धक रचनायं ग्रीर गम्मीर तथा खोजपूर्य लेखों को पढ़ने के लिए हिन्दी की इस साहित्यक व सांस्कृतिक मासिक-पित्रका को पिद्रये, प्रत्येक श्रंक की पाठ्य सामग्री हिन्दी का स्थिर साहित्य है, यह साहित्य श्रापको मानसिक तथा श्राप्ता दिमक मोजन प्रदान करेगा। स्वास्थ्य सम्बन्धी उपयोगी लेख श्रापको स्वस्थ श्रीर श्रानन्दित रहने में सहायक होंगे। वार्षिक मुख्य-देश में ४), विदेश में ६), नमूने की प्रति। ≥), श्राज ही इस पते पर मनीश्रॉर्डर भेजिये-

प्रबन्धक, गुरुकुल-पत्रिका, गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार

## ग्राम्यीतिया के एक रोगी का मनोवैज्ञानिक उपचार

(एक रोगी की आत्मकथा)

भीरे पिता एक बड़े ज़मीनदार हैं। धन धान्य मति श्थर का दिया सब कुछ है। परन्त मेरे हो जीवन एक जवाजा है, जिसमें मैं दिन रात हाहा हूँ। इलाज करते २ ऊच गया हूँ, और श्रव ह जीवन का अन्त कर लोने के धिना मेरे लिये र्त कोई चारा नहीं है।

"मैं बनारस हिन्दू यूनिवर्सिटी में गत वर्ष तक ए था। इस वर्ष मेरी यह दशा है कि मेरे गे पड़ता तो क्या, किसी से बात करना भी कि है। सिवाय रोने के अथवा अकेले वैठकर लेभाय को कोसने के छौर कुछ नहीं हो कता।"

"सिर में हर समय पीड़ा रहती है। मींद क्त नहीं त्राती। भूख तो मैं भूल ही गया हूँ किस प्रकार की होती है। कुछ भी खाऊं मुभे किर नहीं लगता। कमर में दुई रहता है। वासाभी वलूँ तो पिएडलियां दुःखने लग जाती विव धड़कने लगजाता है। थोड़ा सा सोचने से कि में चकर आने लगते हैं।"

अपनी स्त्री के सामने जाते ही मैं रोने लगता अपने त्रापको उसके त्रयोग्य पाता हूँ। किसी कि भी श्रम करने में श्रसमर्थ हूं। मेरे लिये मा भी दूसर है।"

वहरोगी मेरे पास इसलिये आया कि, किसी विकित्सक ने इसे यह सलाह दी कि तुम भागिवशानिक चिकित्सक के पास जास्रो। भारता न्यू स्थीनिया है और इसका इलाज भाषातार से सम्भव नहीं। मेरे पास आना भिश्विम प्रयास था। मेरे से भी ठीक नहीं CC-0. In Public Domain. हुआ तो "श्रात्महत्या कर लूँगा" यह उसका निश्चय था।

मनोवैज्ञानिक चिकित्सा, संकल्प शक्ति (Willpower) की प्रक्रिया है, यह लोगों का भ्रम है। वास्तव में मनोवैज्ञानिक चिकित्सा श्रज्ञात मानसिक भावनात्रों को जगाना है। उनके जागृत होजाने पर बुद्धि के साथ उनका संघर्ष खयमेव प्रारम्भ हो जाता है, स्रोर फिर रोगी चिकित्सक की सहायता के बिना ही कुछ काल में प्रकृतिस्थ हो जाता है। श्रज्ञात भावनायें जब तक जगाई नहीं जातीं, बुद्धि का उनके साथ सम्पर्क ही नहीं रहता, श्रीर इस-लिये ये स्वच्छन्द रूप से मन को विचलित करती रहती हैं श्रीर शरीर में नाना प्रकार के विकार उत्पन्न होते रहते हैं।

इस रोगी का विवाह किसी अन्य जमींदार की लड़की से हुआ। समुर ने दहेज में २४,०००) रू० देने का वायदा किया। विवाह हो गया, परन्तु ससुर ने यह वायदा पूरा न किया। ससुर की ज़र्मी दारी बहुत बड़ी थी। बड़ी प्रतिष्ठा थी उनकी। विवाह के अवसर पर ससुर ने वर पक्ष को यह जताने में कसर न रखी कि अपनी लड़की देकर वह वरपत्त को अपनी प्रतिष्ठा से सम्मानित कर रहा है। वरपत्त को इतने ही से अपने आपको भाग्यशाली समभना चाहिये।

२४,०००) के सम्बम्ध में जो वायदा किया गया था, उसे पूरा नहीं किया गया।

मन में छुपा हुआ असन्तोष लेकर और विवाह के अवसर पर किये गये अपमान स्चक व्यवहार को भुलाकर; वरपत्त विदा हो गया। प्रकट रूप में Gurukul Kangri Collection, Haridwar

गुरुकुल

लहसुन त पुस्तक ना गांधी की एक र की है

अनुभव ल तथा पुस्तक , मृगी,

सुजाक, छपाकी, ते लिए

ो खोज वनस्प-भी उन

तो हम ब्रिगेर

रहनी लियत

नं श्रीर का को गध्या-

前

I

तो अपने से कहीं अधिक प्रतिष्ठित घराने के साथ सम्बन्ध जोड़ने के कारण, बड़े प्रफ्रह्मचित्त से वर ने वधू के साथ पारिवारिक जीवन प्रारम्भ किया। वधू के लिये प्रेम सम्मान सब कुछ हृद्य में भरा था।

"२४,०००) रु० आज नहीं तो कल अवश्य मिलेगा। बड़े प्रतिष्ठित और सम्माननीय व्यक्ति हैं मेरे ससूर। मेरे मन में उनके लिये श्रद्धा है श्रादर है। श्रद्धा से श्रादर से, वे भी तो प्रसन्न होंगे। और फिर अवश्य वे अपने दामाद को २४,०००) ह० हेंगे।"

इस प्रकार समय बीतता गया। द्वाया हुआ श्रसन्तोष श्रोर रोष भी श्रज्ञात रूप से पनपता गया। ज्यों २ समय बीतता गया, दबी हुई इन भावनाओं का चोभ मन को अधिक से अधिक विचलित करता गया।

विवाह के पूरे एक वर्ष बाद रोगी की यह अवस्था हो गई, जो ऊपर निखी गई है।

इस हालत में भी मेरे पूछने पर रोगी ने यह मानने से इन्कार किया कि उसके मन में उसके ससुर के प्रति कोई रोष है अथवा अनादर की भावना है। श्रपनी पित के प्रति प्रेम भी श्रकुएए है, वृही उसका जीवनाधार है, यह उसका कहना था!

ज्यों ज्यों वह श्रपनी पिछली कहानी सुनाता चला गया और उसकी भावनाओं का विश्लेषण होता गया, रोगी के मन में द्वी हुई भावनाओं ने उसके मानस पटल पर प्रत्यच होना प्रारम्भ किया।

प्रतिदिन तीन घंटे के परिश्रम से लगभग दो सप्ताह के बाद रोगी को अपने अन्तः करण का पूर्णकप से साक्षात्कार हुआ।

वह दिन मुक्ते आज भी याद है। (आज से १० वर्ष पहले की बात है ) रोगी का मुख मएडल तम-तमा रहा था। क्रोध से उन्मत्त सा दिखाई दे रहा था। अपने ससुर के प्रति द्वा हुआ रोष व्मक्तने लगी है। प

त्रोर ससुर की घोलेबाज़ी पर कोध उसके बाह् मन में उपड़ रहा था। वही नयिक जो इह गा मृत प्राय था, त्राज शक्ति से भरा हुत्रा शेर हिंगा दे रहा था। उस दिन यदि उसका समुर हत सामने आ जाता तो नहीं कह सकते कि वह ना कुछ कर बैडता।

ते पूछ

प्रयत

मन चु

सलाह

मं पत्र

सके त

ग्रपनी

कि यह

करे वि

यह सम

धोखा

सहानुः

कोई भ

'त

कलुषि

पीठ के

स्तेह श

मंहरा

श्रपना

भविष्य

काल ह

की बा

राजस्थ

महोदर

थे, मा

वरणो

किया

H

जिस पत्नी से प्रेम का वह राग त्रतापत था, उसे अनुभव हुआ कि उससे भी उसे ग्रा है। उसके प्रति भी उसके मन में अब रोष ग ''त्राखिर उसी बाप की बेटी ही तो उहरी जिले हमारे साथ इतना बड़ा धोला किया है।"

पत्नी के प्रति इन द्वी हुई भावनाश्रों के काए ही वह अपने आपको पत्नी के अयोग पाता ग पौरुष शक्ति नष्ट हुई देखकर भी उसके मन्त निराशा श्रोर जीवन को नि:सार समभने की भा नाएँ छा रही थीं।

श्रपमानित श्रौर वञ्चित--वह श्रपने श्राप घृगा, जीने से घृगा करने तग गया था।

#### उप-संहार

''ऋब क्या ?'' यह प्रश्न उसके सामने उपिष

हुआ। मैंने उत्तर दिया:-"मनोवैज्ञानिक चिकित प्रकिया समाप्त हुई। श्रव तुम जानी और तुमा काम। समस्या तुम्हारे सामने प्रत्यच हो गई है श्रव उसे जैसे तुम्हारी बुद्धि कहे सुलभाशी

दो दिन के लिये मैंने उपचार स्थितित हैं उसकी बुद्धि की समस्या के साथ क हा पो हकी का और समाधान निकालने का अवसर दिया

तीसरे दिन यह शान्त दिखाई दिया और ही प्रसन्न । त्राते ही उसने कहा:—"मुक्ते माल्म है, मेरे दिमाग पर से एक बड़ा भारी बीर्स गया है। जीवन में कुछ आशा की किरण की देश चमकने तगी है। परन्तु में, एक चिकित्सक के

ती वं मित्र ग्रीर अनुभवी बुज़र्ग के नाते ग्राप कार्य के ब्रापके विचार से मुक्ते क्या करना बहिये, जिससे मेरा कोध शान्त हो।"

उसके जागू

नो कुछ पति

ग त्रलापता

ी उसे घृष

प्रव रोष था।

श्रों के कारत

ग पाता धा

सके मन ग

ने की भाव

पपने श्राप है 11

मने उपस्थि

चिकिल

क्षेर तुर्हा

हो गई है

भाष्रो।

गित ख

यो हकी

र दिया।

। और ही

मालूम हैं

बोभ उ

की रेखा

सक के व

1"

। शेर दिवा क्षेत्र एष्ट उत्तर दिया कि, ''क्रोध को द्वाने का ससुर उस ग्रात मत करना। नहीं तो फिर कुछ काल बाद कि वह क्या म बुध्ध हो जायगा स्रोर शरीर स्रखस्य। में तुम्हें स्ताह दूंगा कि तुम अपने ससुर को स्पष्ट शब्दों वंग्रद्वारा अपने विचार प्रकट करदी और हो सके तो ऐसे व्यक्ति से सदा के लिये नाता तोड़ लो। अपनी पत्नी की भी अग्नि परीचा इस प्रकार लो उहरी जिसरे कि यही हृदय से तुम्हें प्रेम करती है, तो प्रतिज्ञा हरे कि वह अपने पिता से नाता तोड़ खेगी। उसे वह समभना चाहिये कि उसके पिता ने इतना बड़ा भोबा किया है। ऋौर उसे अपने पति से पूरी सहातुभृति है"।

में उसे समभाया कि, "तुम्हारी पत्नी का भी श्रपराध नहीं। उसके पिता के विरुद्ध जो तुम्हारा रोष है, वही वहाँ समाप्ति न पाकर पत्नी पर केन्द्रित हो गया है वह यदि उपर्युक्त परीचा में उत्तीर्ण हो जाय तो तुम्हारे रोष की पात्र नहीं है।"

रोगी चला गया। छह महीने बाद मुक्ते उसका पत्र श्राया, जिसका सारांश निम्नि वित है।

"मैंने आपके कहने पर अमल किया। मेरी पत्नी ने मेरा पूरा साथ दिया। मैं इस समय बना-रस हिन्द्यूनीवर्सिटी में सबसे प्रसन्न रहने वाले श्रीर पत्ती की तरह चहचहाने वाले छात्रों में से एक हूँ। अपनी पत्नी के लिये मेरे हृद्य में नये सिरे से प्रेम और स्नेह की भावना जागृत हुई, श्रीर मैंने अनुभव किया कि असती प्रेम का अभी मुक्ते श्रास्वाद मिला।"

"मेरी पौरुष शक्ति पूर्णतया व्यक्त हो गई। शरीर के विकार स्वयमेव दूर हो गये। अब मेरा स्वास्थ्य पूर्णक्रप से विकसित होगया है। मैं श्रापका

जीवन भर आभारी रहूँगा।"

#### शोक महा

ता०६ जून की संध्या श्रायुर्वेद जगत् के लिए ब्लुपित कालिमा लेकर आई' उसने हमारे विद्या-गैठ के अध्यत्त जिन पर हमारा परम विश्वास ऋौर मेह था, वर्त्तमान में देश में जो संकट आयुर्वेद पर मंडरा रहा है ऐसी विषम परिस्थिति में जिसे हमने भग्ना पथ प्रदर्शक खुना था श्रोर जिस पर हमारी भविष्य की आशाएँ निर्भर थीं, वही हमें इस संकट काल में छोड़ गए, इससे ज्यादे दु:स्त्र श्रीर निराशा भी बात क्या हो सकती है।

स्व॰ राजवैद्य एं॰ नन्द्किशोरजी भिषगाचार्य राजस्थान जयपुर के ख्यातनामा वैद्यराज श्यामजी मोह्य के सुपुत्र और उनके सच्चे इत्तराधिकारी में प्रापने आयुर्वेद मार्त्तगढ स्व० लदमीरामजी के काली में रहकर आयुर्वेद का सांगोपांग अध्ययन किया और अपने गुरू के आशीर्वाद से अल्पकाल भी आयुर्वेद जगत् में चमक उठे, श्रीर श्रपने गुरु तथा पूर्णिता के समान ही पीयूषपाणी सिद्ध हुए, चिकित्सा में सफनता श्रापकी चेरी थी, राजस्थान के राजा महाराजा सामन्तों से लेकर गरीब से गरीब प्रजा ने त्रापके चिकित्सानुभव से पूर्ण लाभ उठाया, वर्त्तमान राज्य ने भी आपकी प्रतिमा को पहचाना और आपके ही अध्यत्तता में राजस्थान में त्रायुर्वेद विभाग प्रारम्भ किया जिसमें त्राएको श्रकथनीय परिश्रम करना पड़ा, परन्तु दुःख है कि राज्य सरकार ने आपके परिश्रम से जितना लाभ उठाना चाहिए नहीं उठा सकी।

स्व० राजवैद्य महोदय के निधन से जो ज्ति श्रायुर्वेद संसार को हुई है उसकी पूर्ति होता कठिन प्रतीत हो रहा है। परम पिता परमात्मा से प्रार्थना है कि दिवंगत आतमा को शान्ति और शोक सन्तप्त परिजनों को धेर्य प्रदान करे।

शांति: शांतिः शांति:

# जलोदर की अनुभूत सरल चिकित्सा

जलोदर श्रत्यन्त कष्ट साध्य रोग है। रोगी के पेट में पानी भर जाता है। श्रंगों में स्जन श्रा जाती है। रंग पीला श्रथवा सफेद हो जाता है। मूत्र कम श्रोर गहरे रंग का होने लगता है। यकुत् तथा सीहा दोनों बढ़ जाते हैं श्रोर पाचन-यन्त्र कार्य करना बन्द कर देता है। हदय भी प्रभावित हो जाता है।

श्रनामिषाहारी निम्नलिखित योग से लाभ नहीं उठा सकेंगे। परन्तु प्राण रचा के लिये श्रोषध के रूप में सेवन, यदि श्रनुचित न समभा जाए, तो इससे लाभ उठाएँ श्रोर पाठक श्रन्य दु:खी जनों को बताकर उपकार करें।

योग:- अग्डे की केवल सफेदी लें-पीला

अन्दर का भाग बिलकुल न लें। उसे १ पाव दूध में हिलाकर मिला लें। दूध पहिले उवाल कर राहा कर लें। इसे रोगी को दिन में दो वार पिलाएं। आयु के अनुसार अथवा रोग की अवस्था के अनु सार इस मात्रा को घटा बढ़ा भी सकते हैं।

रोग

तीवन क

तथा जीव

प्रत्ये

इष्ट को व

हरू देसे

एहँचाने व

वसव के

क्वे के वि

ते जो पीर

हर शान्ति

स्त कर स्तक है

वास्त

ोग स्वास्थ वै उत्पन्न

गरशत्र व

खने के लि

है। श्राश्रय

त्रप्रापृ

गहरी चो

ी, श्रधवा

जावायु से

रनके

किये। प्राह

गी, उनसे

वयमेच उ

वेनकी

प्थय:—नमक विलकुल न दें। तले हुए
पदार्थ और मिटाई भी न दें। उपर्युक्त दूध में भी
मीटा न डालें। सौंफ का अर्क, कासनी का अर्क,
जो का पानी, मूली, शलगम, पालक, अरिएडककड़ी
(पपीता)- मूंग की दाल, मसूर की दाल, सांठी के
चावल, छाछ, ये सब सेवन करा सकते हैं। तेल,
खटाई, लाल मिर्च बिलकुल न दें।

## ग्राहकों से निवेदन

श्री भगवान् धन्वन्तरि की श्रसीम रूपा से "स्वास्थ्य" का प्रथम वर्ष प्रस्तुत श्रंक से पूर्ण हो जाता है। द्वितीय वर्ष में श्राप सब का श्रोर अधिक सहयोग मिलने का विश्वास है। रूपया द्वितीय वर्ष का वार्षिक मूल्य ३) रु० मनीश्रार्डर, चेक श्रथवा एजेंट द्वारा भेजकर श्रनुगृहीत करें।

द्वितीय वर्ष का प्रथम श्रंक सितम्बर की पहली तारीख को श्रापकी सेवा में पहुँचेगा। उसके साथ प्रथम वर्ष के महत्वपूर्ण लेखों की श्रनुक्रमणिका भी रहेगी।

त्रापको यह जानकर हर्ष होगा कि द्वितीय वर्ष के दूसरे श्रंक से "स्वास्थ्य" की छ्पाई अपने रुष्ण-गोपाल मुद्रणालय, कालेड़ा में ही होगी। प्रेसतथा तत्सम्बन्धी समस्त सामग्री उत्तम ग्रीर नवीन होते के कारण छपाई सुन्दर एवं सुरुचिपूर्ण होगी।

स्वास्थ्य रत्ता के नियमों का परिश्वान प्रत्येक भारतीय को अवश्य होना चाहिए। समग्र देश की जनता का स्वास्थ्य-स्तर गिरता जारहा है। "स्वास्थ्य" के प्रचार से देश की सुख-समृद्धि में वृद्धि होगी। अतएव अपने इष्टमित्रों और परिचित सज्जनों को ''स्वास्थ्य'' का ग्राहक बनाकर राष्ट्र-निर्माण में आप सहयोग दीजिए।

व्यवस्थापक-

## स्वास्थ्यपद रोग

रोग दो प्रकार के होते हैं। एक स्वास्थ्य तथा श्रीम की रज्ञा करने वाले, ऋौर दूसरे स्वास्थ्य श्राजीवन को हरने वाले।

26 Se

पाव दूध

हर उग्हा

पिलाएं।

के अनु

तले हुए

ध में भी

ता अर्क,

डककड़ी

सांठी के

। तेल,

वेस तथा

न होते

प्रत्येक

श की

हश्य"

रोगी।

**उजनों** 

शिय में

11

प्रतिक प्रकार की शारीरिक पीड़ा को अथवा हिं कोरोग कहते हैं। परन्तु कई पीड़ाएँ तथा हिं हैं, जिन्हें हम जानते हैं, कि ये हमें सुख हुंवाने वाले हैं। जैसे-प्रसच की पीडाएँ इनका एवं के विना बन्द हो जाना, माता और होने वाले विके लिये भी मारक हैं। फोड़ा पक रहा हो, को पीड़ा होती हैं, उससे भी श्रान्त में मवाद बह-हिं जानित हो जाती हैं। दोनों श्रवस्थाओं में पीड़ा हिं करना श्रावश्यक है, और इनका फल सुख-हिं।

वास्तव में सत्य यह है कि, प्रत्येक प्राकृतिक विसारध्य तथा जीवन की रचा करने के लिये विश्वक होता है। केवल अप्राकृतिक रोग शरीर विश्वक की तरह आक्रमण करते हैं और उन से विते के लिये हमें उचित उपचार और चिकित्सा विश्वका चाहिये।

श्रमाकृतिक रोग उन्हें कहना चाहिये, जो ग्रिती चोट, पहार, विष श्रादि के प्रभाव से उत्पन्न श्रियवा महामारियों के नाशक प्रभाव से पूर्ण

तिके श्रितिरिक्त सब रोग प्राकृतिक ही सम-भारतिक रोगों की चिकित्सा किये विना भारतिक रोगों की चिकित्सा किये विना भारति श्रीर का द्वित होगा श्रीर यथा समय अनका नाश भी हो जायेगा। निक ढंग से की जानी चाहिये, कि जो मार्ग, उस रोग द्वारा, प्रकृति, शरीर के हित के लिये, निर्दिष्ट कर रही है, उसी मार्ग के अनुकृत वह चिकित्सा हो। प्रकृति के उद्देश्य की सहायक हो। जो प्रगृति प्रकृति ने सञ्चालित की हो, उसको प्रोत्साहन देने वाली और उसी तद्य की पूर्ति करने वाली हो।

#### विपरीत चिकित्सा

यदि चिकित्सा इस सिद्धान्त और प्रकिया के विपरीत होगी, तो स्वयं चिकित्सा ही श्रञ्जक्षी बाहरी प्रभावों के समान हो शरीर और स्वास्थ्य की मारक हो जाएगी।

संसार के स्वास्थ्य की शोचनीय दशा का कारण हो यह है कि चिकित्सा, और विशेषता पाश्चात्य चिकित्सा, उपर्युक्त सिद्धान्त के विपरीत ही अधिकतर की जाती है। नए २ मारक रोगों का प्रार्युभाव भी इसी प्रकार की चिकित्सा का परिणाम है।

जो व्यक्ति साधारण होने वाले रोगों की, चाहे वह जुकाम हो, खांसी हो, मौसमी बुखार हो, ऋति-सार हो, ऋजीण हो, कब्ज़ हो, शिर पीड़ा हो, गर्मी लग जाए ऋथवा सदीं लग जाए, ऋदि ऋदि की चिकित्सा लंघन उपवास ऋदि प्राकृतिक साधनों से, ऋथवा भारत में प्राचीन काल से प्रचलित साधारण काष्टिक ऋषधियों और नित्य काम ऋगने वाले पदार्थों से करेंगे, उन का स्वास्थ्य सदा उत्तम रहेगा और वेदारण रोगों से सुरक्तित रहेंगे।

एक उदाहरण

जुकाम, गले का कष्ट, ये विकार सभ्य समाज

मैं प्रायः हो जाने वाले विकार हैं। मैरा अपना नियम यह है कि मुझे कभी यह कछ हो जाएँ, तो मैं कोई चिकित्सा नहीं करता। फल स्वरूप मुझे उन लोगों से थोड़े समय में छुटकारा मिल जाता है, जो कि इन कछों के होते ही किसी न किसी अपिध का सेवन प्रारम्भ कर देते हैं। मेरे एक आत्मीय को ये विकार थोड़े २ समय के बाद हो जाते थे। मैंने उन्हें समसाया कि श्ररीर में उत्पन्न हुए दोषों के शमन और शोधन के लिये ही प्रकृति जुकाम उत्पन्न कर देती है, खांसी और गले में कफ स्त्यादि उत्पन्न कर देती है। आप औषधियों से प्रकृति की इस स्वास्थ्यप्रद प्रकिया में बाधा डालते हो। आप विना औषधि के रहकर तो देखों कि क्या होता है। उनकी समक्त में बात श्रामहै। कर समय पर स्वयं दूर हो गए। दो तीन बार किन श्रीषधि के रहने से यह फल हुआ कि श्रव गर्ने पहिले की तरह थोड़े २ समय के बाद ये विकार नहीं होते। प्रत्युत उनका कहना है कि, श्रव ते किसी भी जीज़ से मेरा गला इत्यादि बराव नहीं होता।

प्रकृति को अपनी शक्ति से स्वास्थ्य रहा करते २ उसकी शक्ति अधिक सामर्थ्य प्राप्त करती जाती है, अगेर आपका स्वास्थ्य भी अधिक हर आधार पर स्थिर होता चला जाता है।

## आयुर्वेदिक फार्मिसयों और वैद्यवन्धुओं के लिये आदर्श आयुर्वेदिक एवं यूनानी श्रीषियाँ, (काष्टोषि, खनिज और प्राणिज द्रव्य)

32 32 32 32 . 2 36

अम्बर, शुद्ध पित्र केशर, नेपाली कस्तूरी, गोलोचन, सुवर्ण वर्क, रौष्यवर्क, मुक्ता, माणिक्य, पन्ना, नीलम, पारद, खर्पर, मुक्ताशुक्ति, प्रवाल, शांख, कपिर्दिका, आँवला सारगंधक, कान्तलोह, सुवर्णमाचिक, शुद्ध शिलाजीत, अष्टवर्ग, वांकेरी, सोमकल्प, सर्पगन्धा, गुग्गु इत्यादि हर प्रकार की काष्टीपियाँ, खिनज और प्राणिज द्रव्य थोक भाव पर दिये जाते हैं।

भारत के सब प्रान्तों में और विदेशों में रेल, स्टीमर और पोस्ट द्वारा माल भेज जाता है। २० वष से पूर्ण सच्चाई से फार्मेसियों और वैद्य बन्धुओं की सेवा करते रहे हैं। बाहर के आर्डरों पर पूरा-पूरा लच्च दिया जाता है, विस्तृतविवरणार्थ पत्र-व्यवहार करें। भावों के निर्णयार्थ हमारा छपा हुआ साप्ताहिक रिपोर्ट मंगवाने की कृपा करें।

तार का पता-'श्रायुर्वेद''

जादवजी लल्ख्यभाई एण्ड कम्पनी, २४५ कालबादेवीरोड, बम्बई-२.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

भारत सब से श्री सब गीतना रक हो जाते गंह पर दो।

> तक मर्यादि मवाद लिया भी शरीर में ही घृष्णित ऋ

> > विस्फो

हता है, व तो यह रीति

विषों का उउ दिता है जि दि है। म प्रथिक स्था विष जो कुछ निकल जाते ही प्रकार के तो ज़हर दू:

के विषों का कराया जात नयी रोशनी तीति पर,

अत्याचार है पवित्र गरीर बाते हैं कि

## भयंकर विषों की पिचकारियां

मान के बन में सब से भए और । उहे। एउन सन्त के

भारत में कानून के बल से सब से अण्ट और समें अधिक हानिकर उपचार जो अचलित है, का शीतला का टीका है। गाय के थन पर विस्फोरिक हो जाते हैं, उसका मवाद लेते हैं। मनुष्य की सं पर दोहरा स्वस्तिक सुई से बनाते हैं, और अजरा जरा रकत इस स्वस्तिक पर निकलता हि। है, वही मवाद लगा देते हैं। हिन्दू के लिये ते पह रीति अत्यन्त गन्दी है परन्तु हानि यहीं का मर्गादित हो तो कुशल है। जिस प्राणी से यह माद लिया जाता है, उससे अनेक तरह के विष का भी गरीर में इस तरह प्रवेश होता है। यह अत्यन्त गिर्णित और अत्यन्त हानिकर किया है।

प्रागई। कृ

न बार विना के अब उन्हें ये विकार के, अब तो ादि खराब

स्थ्य रत्ता

प्राप्त करती

अधिक इद

मुक्ता,

गंधक,

ग्गुख

भेजा

करें।

र्ता,

विस्फोटक क्या है ? उन्नरोग द्वारा श्रारीर के विषों का उद्गार, उसका मवाद उन विषों से भरा एता है जिसे प्रकृति गाय के शरीर से बाहर कर पी है। मनुष्य की अपेचा पशुत्रों का जीवन प्रिक स्वामाविक हैं। इसी निये उनके शरीर के विजो इन्ह होते हैं प्राय: उग्र उद्गार से शीघ किल जाते हैं। विस्फोटक का मवाद् शुद्ध एक प्रकार के विष का मवाद तो होता नहीं। फोड़ा वेज़हर दूर करने का साधन है, जहर चाहे जिस का हो। इस लिये गाय केस्तन के विस्फोटक के विषों का संमिश्रण मनुष्य के शरीर में प्रविष्ट कराया जाता है। पंचगन्य की रीति पर तो अनेक क्षी रोशनी के लोग इंसते हैं, पर उन्हें टीका की भीत पर, जो विदेशी सभ्यता का हमारे ऊपर भ्याबार है, रोना चाहिये। इससे बालक के कोमल कि के प्रतिर में अनेक तरह के विष इसिलये डाले कते हैं कि वह चेचक के विष के आक्रमण से बचा

रहे। परन्तु बाहर से त्राने वाले काल्पनिक क्रौर त्राकस्मिक विष के लिये वास्तविक श्रीर उप्रविषों का मिश्रण जबर्दस्बी उसके रक्त में डाल दिया जाता है। इसके लिये कांटे से कांटा निकालने की या ''विषस्य विषमौषधम्'' की अयुक्त युक्ति पेश की जाती है। यह बात हमें बिसर जाती है कि द्रमन भी चढ़ाई कर सकता है, इस डर से खिल-द्दान जला डालना, खेतों को ऊसर कर देना, गृहस्थी बरबाद कर देना बुद्धिमानी नहीं है। इसी तरह यह भी अक्लमन्दी नहीं है, शायद कभी चेचक न हो जाय इसलिये उससे भी भयानक विषों को अपने पवित्र शरीर में स्थान हैं। पहले तो हम स्वाभाविक यक्ताहार विहार से जीवन रखें तो हमें बाहरी श्राक्र-मण का भय होना ही न चाहिये। क्योंकि कोई रोग बाहरी त्राकमण से (बाहरी चोट त्रादि को छोड़ ) नहीं हो सकता। यदि हमारे घर के भीतर कूड़ा या मैला है, तो बाहर से मिन्खयां आके भिन-केंगी श्रीर इस से यह देखा न जायगा। इस ज़रूर कूड़े को दूर कर देंगे। हम यदि कूड़े को घर की सफाई के लिये फेंकें और उसका कारण कोई मिक्स्यों को समभ लें तो उसकी बुद्धि का क्या इलाज है। शरीर में विष श्रीर मल अपरिमित माश में मौजूद होने की हालत में चेचक हैज़ा, प्लेग इत्यादि रोगों का होना श्रनिवार्य है। जोग घबरायें नहीं श्रोर स्वाभाविक जीवन श्रोर स्वाभाविक चिकित्सा से काम लें, तो इस में उतनी मौतें न हों जितनी होती हैं। चेचक बाहर से आक्रमण का फल कदापि नहीं है। जब उसके विष का सेप कर लेने से भी ऐसे शारीर पर कोई प्रभाव नहीं पढ़ता

जो विषों से लदा नहीं है तो उसे छूत की बीमारी कहना तो डाक्टरी का प्रमाद है। इस पर प्रश्न होता है कि प्लेग, हैजा, चंचक खास खास मौसिमों पर फैलते क्यों हैं ? अलग रखने और दूर रहने से यह रोग घट क्यों जाते हैं। यदि भीतरी कारण से होते हैं, तो इनका फैलना असंगत है। इन बातों पर विचार करना श्रावश्यक है।

देश काल श्रीर निमित्त के श्रनुसार ही मनुष्य अपनी वृत्ति धनाता है। एक देश, काल और निमित्त बाते मनुष्यों का जीवन प्रायः समान होता है। उनके आचार-विचार प्रायः समान होते हैं। उनके आहार-विद्वार में भी प्रायः एकता होती है, उनके दोष भी तारतम्य के साथ एक ही होते हैं। इतनी समानता के होते इसमें आश्चर्य ही क्या है कि सबको एक ही तरह के उप्र रोग प्राय: एक ही काल में हों। बात यह है कि स्वभाव भी सब के शरीर में समान रीति से काम करता रहता है, श्रीर रोग की उन्नता श्रीर विषीं का उदुगार लग-भग एक ही मौसिम में होता है। देश-काल-निमित्त की समानता के कारण रोग का रूप भी समान होना स्वाभाविक है। हां, पशु में जो विषोदुगार एक रूप धारण करता है, मजुष्य में उसका दूसरा कप धारण करना भी स्वाभाविक है। किसी किसी बात में देश, काल और "स्वभाव" की समा-नता से विषोदगार में भी समानता हो सकती है। शहर में कोसों आस पास एक भी चेचक का मरीज़ नहीं होता तो भी चेचक निकलती ही है। डाक्टर लिंडलार ने उदाहरण दिया है कि मेरे पुत्र को ऐसी अवस्था में देखने में अकारण ही चेचक निकली इस तरइ के एक नहीं सैंकड़ों उदाइरण हैं। पहले पहल कहीं देश में चेचक न होते हुए भी आरम्भ होती है तो कहां से होती ? प्लेग चूहों से फैलता है तो आखिर चूहों में उसका आरम्भ कहां से होता है ? अन्त में अपने असंयम या अपने अपकर्म ही रोग का कारण उहरते हैं।

वाहरी आक्रमण एक भारी भूत है; जिस के की लोग अपनी देह में चेचक, प्लेग, राजयहमा, गर्मा कोड़ आदि बड़े विषम रोगों के विष डतवाका अपनी दीर्घायुको खो कर अकाल ही काल है गाल में चले जाते हैं। बुद्धिमान् गृहस्य की डाकुश्रों के डर से अपना धन नप्ट नहीं करता श्रीर एक डाकू से श्रपनी रचा करने के लिये म में बीसों डाकू नहीं बसाता। वह त्रपना किंव मज़बूत रखता है, अपने को सुरचित रखने केन उपाय करता है, जिस से धन की वास्तविक रच होती है, बरबादी नहीं होती। के जिन्हें ध

हते रहते

लाना हो

हित्थेरिया,

सब परीक्षा

विये जी सा

सा देश या

तीवन को दे

हा सुफल

प्रदूरदर्शी

इल-बल-ह

धनं कमाना

कहा ज

भीतरी कारण जब एक ही देश, काल, निभिन्न में एक से होते हैं तब विषोद्गार का उपकरभी से कोई मत एक सा हुआ करता है। इसे ही लोग फैलन श्रातियों को समभते हैं। वस्तुत: रोग का फैलना कोई बात नहीं है। जिस महल्ले में फैलता है, उसमें के सब लोग सल परिणा नहीं मर जाते। भय के मारे बहुत से लोगों है बाएँ जिस प भाग जाने से महल्ला सूना हो जाता है। बोग रीका लगव समसते हैं अब मौतें कम हो रही हैं। परन्तुकाल देन बिताते यह है कि बीमार होने वाले ही भाग गये। और गं श्रस्वाभारि पेसी जगहों में भागे जहां शायद जल वायु अन्बी पूप, हवा, र मिली। प्रकाश में, खुले मैदान में, स्वास्थ हो कर होता श्रीर व जगह में रहने लगे, संयम बढ़ गया, विष का लादन रोग न होता कम हो गया। तबदीली न हुई होती तो सब की लाका स तरह इन भगोड़ों की देह में भी विष तदते नदते रोता है कि प्लेग के रूप में उस विषोद्गार आरंभ हो जाता रीका लगार किसी किसी के शरीर में सेविषोद्गार केश्रीगर्णेश वतः समभा में भीतरी उभार आरंभ हो गया और ऐसी हैं। होना किसी में उन्होंने स्थान त्याग किया। फलस्वरूप भागी मनिश्चित वालों को भी श्रोर स्थान में जाकर जोग हुआ। की परिया तीन प्लेग के समय में हमारे नगर के प्रनेक निवासी रण क्यों द सज्जनों ने अपने महल्ले के समस्त रोगियों की दाइ-क्रिया करनी भचार के वा शुश्रा श्रीर शवों की अपना धार्मिक कर्तव्य बना लिया था। अनेकों के भ्या केवल में अञ्जी तरह जानता हूँ, जिन्हें बराबर यही की विद सभी व म्या कार्या

जेस के पीहे ति हिते भी ज्वर न ग्राया। चेचक का टीका दमा, गरमी ता हो गया है। इसकी अपेक्षा क्षयरोग, डलवा कर हिंगीरिया, प्लोग आदि के टीके हाल के हैं। यह ही काल के विपरिक्षा की अवस्थाएं हैं। परन्तु परी ज्ञा के गृहस्य चोर क्षि जो साधन चाहिये वह उपलब्ध नहीं हैं। कौन नहीं करता इंश या जाति केवल परीचा के लिये अपने के लिये घर बीवन को ऐसे अभ्यास की परिया बनावेगी, जिस पना किला हा सुफल निश्चित नहीं है। परन्तु लोभी त्र्यौर रखने के वह ब्रुद्शी डाक्टर समुदाय श्रीर रोज़गारी लोगों तविक रज्ञ के जिन्हें धन कमाना ही इच्छ है और पाप प्राय हे कोई मतलव नहीं, अपने प्रभाव से, व्यापारी एत, निमिन उप्रकृष भी इत-वत-छत से राज्यशक्ति से, अनेक देशों और तोग फैलता शिवों को अभ्यास की पटिया बना रखा है, यदि ई बात नहीं भा कमाना ही उद्देश्य न होता, यदि परीक्षा का सब लोग स्य परिणाम जानना ही इष्ट होता तो यह परी-ते लोगों के गएँ जिस परिस्थिति में की जाती हैं, न की जाती। है। लोग रोंका लगवाने वाले बड़ी ऋसावधानी ऋसंयम से रन्त्र कारण नि विताते हैं। श्रीर बहुत श्रस्वास्थ्यकर स्थान गये। श्रीर ं ग्रस्थाभाविक ही सिद्धान्तों पर रखे जाते हैं। य अन्दी <sup>प्</sup>, हवा, रोशमी, स्वच्छ जल आदि का सुभीता न स्थहोकर वित और रोगों के सम्पर्क में रखे जाते। इतने पर ता लादना ण न होता तो समभा जाता कि टीका रोग से ते सब की

> की परिया क्यों बनायी जाय और विषों से अका-ए क्यों दिएडत की जाय ? कहा जाता है कि पाश्चात्य देशों में टीके के भवार के बाद चेचक कितनी घट गयी ? परन्तु मा केवल चेनक घट गयी ? त्रीर रोग नहीं घटे? का भी रोग घटे, तो त्रीर सब के घटने का श्री कारण है ? यदि वह स्वास्थ्य-साधनों की

का सचा उपाय है। फल तो विपरीत यह

िता है कि स्वास्थ्य के सभी सुभीते से रहते हुए

रीका लगाए लोग रोग के शिकार हो जाते हैं।

भत समभाना चाहिये कि परीचा का सुखान्तक

माकिसी प्रकार सिद्ध नहीं है। फिर ऐसी

मिश्चत परीचा के लिये हमारी देह अभ्यास

रहते लदते

हो जाता

श्रीगरोग

वेसी वण

प भागते

[長刻

नवासी

तयों की

ा करना

नेकों को

यही कार

उत्तरोत्तर उन्नति श्रोर स्वाभाविकता की श्रोर श्रधिक मुकाव है, तो चेचक के लिये भी यही बात क्यों न कारण समभी जाय ? चेचक के टीके का प्रचार हुए भारत में भी एक युग गुज़र गया। क्या आये दिन चेचक नहीं फैलती ? क्या साथ ही श्रीर फैलने वाले रोग नहीं फैलते ? किस टीके की यहां कीन सी सुकीतिं है ? कई बार टीका लग-वाये हुओं को क्या चेचक नहीं होती और नहीं मार डालती ? बात यह है कि यहां अस्वास्थ्यकर दशा सभी रोगों का कारण है। स्वामाविक जीवन के श्रीर सफ़ाई के नियमों का अपालन जब तक न मिटेगा, तब तक रोग न घटेगा। टीके से तो किसी दशा में लाभ नहीं। हानि उस दशा में अवश्यस्भावी है, जिसमें शरीर की प्राणशक्ति घटी हुई है और विष से शरीर लदा हुआ है और जीर्ण रोग घर वनाये हुए हैं। स्वस्थ शरीर में टीका सगते ही उभार हो जाता है श्रौर विष शरीर के भीतर रहने नहीं पाता। अनेक लोगों को बारम्बार टीका लगाया जाता है पर उभरता नहीं। जीर्थ रोग अथवा विषाधिक्य अथवा प्राणशक्ति की स्तीणता, उभार श्रीर उग्रता उत्पन्न होने नहीं देती। इसका उलटा श्रर्थ लगाया जाता है कि शरीर इतना पुष्ट है कि ऐसे उम्र विव का प्रभाव ही नहीं होता।

संवत् १६२७ में जर्मानी में चेचक इतनी ज़ोर से फैली कि एक लाख बीस इज़ार बीमार हुए श्रीर एक लाख मरे, जिनमें से लग भग है इज़ार टीका लगवाये हुए थे त्रीर केवल चार हज़ार विना टीका के थे। १८ बरस की लगातार खोज और श्रनुसन्धान के फलस्वरूप साम्राज्य के प्रधान त्रामात्य प्रिस बिस्मार्क ने त्रपने ऋघीन समस्त राज्यों को लिखा कि, "असंख्य चर्मारोगों का, जी देश में फैले हैं, प्रत्यत्त कारण यह टीका है, भौर चेचक का कारण श्रोर चिकित्सा श्रभी तक त्राज्ञात है। गोस्तन विस्फोटक के मवाद से जिस सुफल की आशा की जाती थी और समभा जाता

था कि चेचक बन्द हो जायेगी, वह पूरा धोखा साबित हुआ (लिंडलार से उद्धृत)। इसी तथ्य के आधार पर प्राय: सभी जम्मेन राज्यों ने या तो टीका उठा दिया या कानून को अत्यन्त दीला कर दिया।

कएउमाला गरमी पैदा करने वाले विघों का समूह ही चेचक के स्फोटक का मवाद है। जिस शरीर में वह विष नहीं है, उसमें भी टीका द्वारा इनका प्रवेश करा दिया जाता है। इस तरह इन विषों को निर्मूल करने के बदले पाश्चात्य डॉक्टरी उपचार इन विषों को जीवित रखता श्रोर फैलाता है। स्वाभाविक जीवन इन्हें निर्मूल करने में यतन-शील है, परन्तु पारचात्य डाक्टर विषों के प्रसार श्रीर वृद्धि में तत्पर हैं। इसलिये जितने प्रकार के टीके हैं सभी मिथ्योपचार हैं; अत्यन्त अपवित्र हैं; मल और विष है; अत्यन्त घृणित हैं। इन से सम्पर्क भी पाप है। चीन श्रोर तिब्बतवालों की मलम्त्रमय श्रीषधि श्रीर भारत की मूत्र में शोधी श्रीषधियों पर इसने वाले पाश्चात्य देशीयों की यह बीभत्स चिकित्सा हर शौचिष्रय के लिये घृणा का पात्र है श्रौर पार्चात्य सभ्यता के शौचाचार का एक नमूना है।

डाक्टर (Cruwell) कुवेल ने लिखा है—
"प्रत्येक गोस्तन टीका का अर्थ है, उपदंश रोग
का संचार। गो स्फोटक ढोरों में ही नहीं पैदा
होता। मनुष्य के गरमी के विष से संयुक्त हाथों
से स्तन तक पहुंचता है, क्योंकि यह उन्हीं दूधारी
गायों के स्तनों पर मिलता है जो दुही जाती हैं।
जंगल में चरने वाली गायों में और घरेल, बैलों में
कभी यह रोग नहीं पाया जाता। यदि ढोरों का रोग
विशिष्ट होता तो सब में पाया जाता। खालिन सारा
नेनेज़ के गरमी वाले हाथों से ही हाक्टर जैनरवाले
गोस्तन स्फोटकों की उत्पत्ति हुई थी।"

टीका लगाये हुए स्त्रियों को प्राय: स्तन रोग हो जाता है। दूध स्ख जाता है। बच्चे पाले-पोसे नहीं जा सकते। स्कॉटलैंड में कुछ बरस हुए से ही रोग श्रेड़ों में फैला। टीका लगाया गया। परि गामत; श्रेड़ें दूध नहीं पिला सकती थीं। टीका बन्द हो जाने पर धीरे धीरे यह शिकायत मिरगयी।

श्रनेक बालकों के श्ररीर में टीके के बाद गरमें रोग के लच्चण दीखते हैं। श्रुद्ध श्रीर निरोग जीक वाले मां-बाप को डाक्टर दोष लगाता है कि बालक का रोग उनके कदाचार का फल है। परनु वस्तुत: बह्द श्रपने दोष को मां-बाप के सिर ग्रेक रहा है। उसका कारण टीका है।

देखा गया है कि स्वस्थ और निरोग मनुष्ये टीका लगा और किसी न किसी विषम जीर्गरोग ने धर दवाया। मिरगी, चय, श्वास मार्ग, श्वास प्रणाली और गले के रोग, पचाघात, योषापसार आदि बहुधा चेचक के टीका के बाद ही पैदाही जाते हैं।

श्रीर श्रीर टीके जो श्रव प्रचलित हैं, सभी हती प्रकार के घृणित विष हैं श्रीर उनका परिणाम गोस्तन टीके से किसी प्रकार कम भयंकर नहीं है।

जिस तरह टीके से अपवित्र घृणित विष शरीर के भीतर पहुँचाया जाता है, उसी तरह सई-सी पिचकारी से विष और प्रतिविष भीरक में पहुँचाये जाते हैं। इनका परिणाम भी महा भणा नक होता है हदयगति बन्द होना, सुन्नवहरी (फालिज), मिरगी, मूच्छी आदि रोगः इन विषों और प्रतिविषों की पिचकारी के बुरे परिणाम हैं। यह रोग यों न होते, परन्तु इन विषों ने एक रोग रोकने को अनेक पैदा कर दिये।

हमने सुई की पिचकारी द्वारा रोगोपवार की सुई से टीका लगाने की ही कोटि में इसिवये रही है कि दोनों में रक्त में विषों का प्रवेश कराया जाता है। विधि में तिनक सा अन्तर है। परिणाम पक ही है। हम इन सब रीतियों को मिध्योपवार कहते हैं। अत्यन्त दूषित उहराते हैं और इनसे बचने की सेलाह हर आतम-संयमी और बुद्धिमान को देते हैं।

मानव श ने लेकर मर है पर मनुष हा करने वा विकास जन्म कास सा विक्त में, प्रा गत जीवन ष एता है, एव हा। इस वि र्गित से आ ें सम बात वेदा, हकीम, मधर्षवत् दे है। बुकरात श्रंथेरे में डेल को है कि ही रहा वह क्रसे करत गहुँचाने के बट ह्या में बाध र्गिक है, जि **अपरेपमित** जीवभूतां शोर श्रन्य शोर संकेत

ब्लाने वाली

वनाने वाली,

गानी, मानों इ

मानव शरीर के श्रद्ध त यंत्र का संचालन जनम क्षेकर मरण तक बहुत उत्तमता से होता रहता । पर मनुष्य नहीं जानता कि इस सुन्दर प्रबन्ध इक्तने वाला कीन है। मजुष्य की चेतना का कास जन्म से ही होने लगता है श्रारीर का भी कास साथ ही साथ चलता है। पर प्रत्येक विक में, प्रत्येक प्राणी में, बल्कि भूतमात्र में व्यक्ति-त जीवन का निरन्तर विकास या विकार होता ला है, एक श्रोर चेतन का दूसरी श्रोर शरीर गास विकास या विकार का प्रेरक, चेतना र्षि से अधिक बुद्धिमान है, अधिक ज्ञानवान् ास बात का निश्चय उसके कामों से होता है। ष, हकीम, डाक्टर सभी इस विचित्र यंत्र को मध्यमत् देखते हैं, आहम की तो बात न्यारी वुकरात ने कहा है कि हमारा इलाज करना भी में देला मारना है। परन्तु सभी प्रत्यच को हैं कि व्यक्ति की भीतरी शक्ति उसके जीवन भीरता बड़ी दढ़ता से, बड़े निश्चय से, बड़ी समभ असे करती रहती है। बहुधा उसे सहायता एंगाने के बदले चिकित्सक अपनी मूर्खता से उसकी कामंगधक हो जाता है। यह शक्ति वही शाए कि है, जिसके लिये गीता में कहा है:-भवरेषमितस्त्वन्यां प्रकृति विद्धि मे पराम्। बीमभूतां महाबाहो ययेदं धार्यते जगत्॥ शेर श्रन्यत्रकी ''कूटस्थोऽत्तर उच्यते'' से इसी क्षेत्र किया है। हमारे शरीर में हृद्य को काने वाली, भोजन को पचाने वाली, सांस को काते शाली, रक्त का शोधन श्रीर संचार करने मित्रों और विषों को दूर कराने वाली, प्राण

कणों से लेकर शरीर के बड़े से बड़े अविज्ञात कमीं की संचालिका,—जिन पर अहंभाव रखने वाली चेतना का भी वस नहीं चलता,—वही शक्ति है जिसे भगवान ने अपरा प्रकृति कहा है। हम जो कमें अपने संकल्प से करते हैं, जिन पर हमारा काबू कुछ न कुछ अवश्य है।

वह भी इस भीतरी शक्ति की प्रेरणा समभी जानी चाहिये, क्योंकि हमारे संकल्प की उत्पत्ति जिस अन्त:करण से होती है, वह भी भीतरी इन्द्रियां ही हैं, जिनके पीछे वही शक्ति लगी हुई है। जिन २ भीतरी स्रोर बाहरी इन्द्रियों तक उस प्रेरणा के स्फुरण को चलना पड़ता है, उनकी कमज़ोरी कर्म के रूप को थोड़ा बहुत विकृत या अनिष्ट कर देती है। ठीक प्ररेशा के अनुकूल हमारे कर्म नहीं हो पाते । भीतर से भोजन के लिये प्रेरणा हुई। वह शरीर के पोषण के लिये त्रावश्यक समभा गया। इन्द्रियों के द्वारायह प्रेरणा जब चेष्टा रूप में परिण्त हुई, तो मन अपनी कुप्रवृत्ति से स्वादिष्ट खाद्यों की स्रोर भुका। इन्द्रियों ने भोजन के चुनने में अपनी पसन्द से काम लिया। यहीं स्राकर हमारे हाथों -प्रकृति के प्रति-कृल आवर्ष से,-शरीर का अनिष्ट हुआ। यदि चेतनाशक्ति के इन व्यापारियों को चुनाव की इतनी स्वतन्त्रता न दी जाये तो फिर उस शक्ति का विकास कैसे हो। चेतनाशक्ति का विकास सृष्टि का उद्देश्य जान पड़ता है। उधर प्रेरणा हुई कि भोजन न किया जाये, भूख नहीं लगती है, अरुचि है। पर इधर इन्द्रियां स्वाद की श्रोर भुक रही हैं, मन स्वादिष्ट भोजन मांग रहा है। चिकित्सक भी मोहचश

वने की हैं।

स हुए ऐसा गया। परि

थीं। टीका मिरगयी।

वाद गरमो

रोग जीवन

गता है कि

है।परन्त

सिर ठोक

मन्ध्य के

जीर्ग रोग

र्ग, श्वास

ोषापसार

ही पैदा हो

सभी इसी

परियाम

नहीं है।

गत विष

सी तरह

भीरक

हा भया

न्नबहरी

न विषो

गाम है।

क रोग

बार को

तये रखा

या जाता

म एक

रकहते

कहता है कि रोगी कमज़ोर हो जायगा, इसे पथ्य श्रवश्य दो। भीतर की श्रक्ति की श्रोर निषेध की परवाह न करके वह स्वभाव का विरोध करता है। इस प्रकार भीतरी शक्ति और बाहरी प्रवृत्ति में भगड़ा होने लगता है, शरीर की दुर्दशा हो जाती है। इस दुईशा से चेतना शक्ति को पता लगता है कि बाहरी प्रवृत्ति त्रनिष्ट थी। अनुभव के कड़वे फल चखकर बुद्धि बढ़ती है श्रीर श्रागे उन कुवृत्तियों का दमन करती है।

इस प्रकार स्थूल सुदम और कारण शरीरों पर एवं श्रन्नमयादि पंच कोशों पर उनकी रचा की दृष्टि से अपराप्रकृति का शासन है। तो भी इन्द्रियों को, भीतरी हो या बाहरी, उनकी मर्यादा के भीतर ही भीतर पूरी स्वतन्त्रता है। विकास कम ही सृष्टिका उद्देश्य है। यह विकास विना विकारों के संभव नहीं। विकार जीवन का लच्चण है। परिमित विकारों का होते रहना ही प्रकृति का अभीष्ट है, परन्तु अन्तःकरण और बाहरी इन्द्रियों की स्वतन्त्रता अपरिमित विकार उत्पन्न किये विना रह नहीं सकती। यह अपरिमित विकार ही श्रुरीर में "रोग" का रूपधारण करते हैं। श्रपरिमित विकारों की घटाना श्रोर श्रपरिमित विकारों को होने देना ही आरोग्य साधन है, सृष्टि का अभीष्ट है और बास्तविक विकास है।

इस प्रकार रोग की पैदा करने वाली इन्द्रियां हैं और इन्द्रियों का राजा मन, उनका प्रेरक है। मन ही अपरिमित विकारों का उत्पन्न करने का प्रधान कारण है। मन ही विषयों का उपयोग करता है। मन ही जवीय है, चंचल है, श्रस्थिर है, विषयों का लालची है, उन पर दौड़ता रहता है। समस्त रोगों का यही मूल कारण है। श्राचरण जब प्रकृति के श्रनुकृत होता है, सदाचार कहाता है। प्रकृति के विपरीत ही कदाचार है । जिस कदाचार रोगों का कारण है, सदा-

चार उनका शमन करने वाला है, का साधन है, रोगों का इताज है। काम कोध, लोभ, ईर्षा, मद, मात्सव्यं, हिसा, असल चंचलता, पिशुनता, क्राता, निर्लंडजता. दोह श्रादि सिक रोगी व मन के रोग हैं। इन्हीं से शरीर के रोगों का आरम सीम्य, सुशी होता है। विषय वासनाएं प्राणी को आस संग उमर में उसे से दूर रखती हैं। वासनाएं ही मिश्याहार विहार तेही वही ल त्रानिष्ट चेष्टा, श्रापकर्मी, श्रत्यधिक निद्रा, श्रातस् हेड्र भागने प्रमाद और श्रत्यन्त श्रम या शक्तियों का दुरुएको ग दुराचारी कराती हैं। ऋौर इन वासनाओं का पिता है मन रांचा। इस इसलिये रोगों का परम कारण मन ही उहरा। गाड भगते। इसलिये सबसे उत्तम चिकित्सा है "मन संयम" कर सिर में व मन का साधन। ध्याबार की संदे की आह

लेग विस्मर्य

ता समसते

बोरी, हगी,

ता है। वैश

हे कुछ बद्ता

किखदली। इ

निहीं हुआ

गं दुईशा को

हे शरीर की

म श्रीर रह

किए हैं। जो

णी को बाहर

ति आहार

गतिक, राजः

मात्विक, राज

गिश्रन या त

बिंग श्रीर श्रव

भीर प्रवृत्ति व

पानसिक रोग

गीर विकास

विकास ह

विते रहती है

ला रहना दी छ

जीए में तभी

विकास संभ

खभाविक चिकित्सा के आचार्यों ने एक ही रोगः और एक ही चिकित्सा का प्रतिपादन किय है। इसमें सन्देह नहीं कि रोग एक ही है पाल उसके रूप श्रनेक हैं। सिलसिला स्वभाव तक जाता है, इसी सिलसिले से यह पता लगता है कि रोग का मूल कारण है ज्ञातम संयम का अभाव जो जितना संयम से रहता है वह उतनाही श्रिथिक रोग से बचा रहता है। योग साधन स्वास्थ्य-रहा का सर्वोत्तम उपाय इसी तिये है कि इससे अली करण ऋौर इन्द्रियां सर्वथा वश में रखी जाती हैं। साधारण मनुष्य संयम से नहीं रहता, इसीतिये रोग निमम होगया है, श्रीर श्रारोग्य श्रपवाद।

विषय वासना में लिस होकर मनुष्य मिध्याहा करता है तो शरीर में अपरिमित विकार होते हैं। और विषों और मलों का संचय होता है रह बिगड़ जाते हैं, श्रोर वासना में तित होकर श्रपनी शक्ति को चीए। करता है। पाश्रात्य सम्मत की वासना उसे ऐसे कर्म ग्रीर ऐसी वेष्टाश्री लगने को लाचार करती है कि वह अपनी परि स्थिति को अस्वाभाविक कर डालता है।इस प्रकार त्रिदोष की उत्पत्ति मन और इन्द्रियों की उन्ध्रह लता में ही है। उच्छुङ्खलता ही प्रधान कारण है

विमारण, उन्माद, भ्रम, त्रादि को मानसिक ला सम्भते हैं। पाश्चात्य वैद्यप्रवरों की राय में वित, हाका, लालच त्रादि भी मानसिक स्वास्थ लाहै। वैज्ञानिक पत्रों में अभी हाल में एक मान-। काम, ा, असल क्षिरोगी का विवरण छपा था। एक लड़का बड़ा द्रोह आदि क्षेम, सुशील, सदाचारी था। ग्यारह बरस की का आस्म अरमं उसे सिर में भीतरी चोट आई। दूसरे दिन हेरी वही तड़का आलसी, चौर, ठग और पढ़ने हेरू भागते वाला दुराचारी हो गया। इस तरह बद्धावारी लगभग ३४ वरस की उमर को ह्या। इस बीच दुराचारों के लिये अनेक वार महभगते। एक दिन हाल की ही बात है कि प्रितिर में चोट आई और एकाएकी पूर्व की शावार की अवस्था किर से लौट आई। हिंदी ब्राकृति, जब ग्यारह बरस का था, चोट । इन बदल गई थी इस बार उसकी आकृति कुछ क्रियरती। श्रव केवल सदाचारी, सीम्य, शान्त तिहीं हुआ वरन् अपनी इससे पूर्व की दुराचार र्गं दुर्दशा को स्वप्न मानने लगा। यह मानना पड़ेगा किशरीर की बनावट पर, दिमाग के कोषों के ष त्रीर रचना पर सदाचार की अनेक बातें कि हैं। जो उदाहरण हमारे सामने हैं उसमें जी को बाहरी चोट लगी थी, परन्तु चोट के हा आहार, विचार, संगति, कर्म आदि के भीतक, राजस और तामस होने से भी मनुष्य में क्षिक, राजस श्रोर तामस भाव श्रा सकते हैं। विश्व या तामसिक भोजन से प्रमाद, त्रालस्य, मा श्रोर अकर्मीकी स्रोर रुचि स्रौर कुसंगतिकी भा भवृत्ति बढ़ती है। इसीलिये चोरी आदि को कि रोग मानना अनुचित नहीं है। यह कितिकास का साधन है। जब तक इससे जीव विकास होता रहता है तब तक इसकी रज्ञा विह्ती है। शरीर का-विकास के उपयुक्त भारत का-ावकारत माण्याकि इस भीति वीर्घायु है। प्रत्यगात्मा या प्राण्याक्ति इस किया तमा तक रहने को तय्यार है जबशरीर विकास संभव नहीं होता, जब जीवित रहने का

ात्म संयम

ार विहार

त्रालस्य

दुरुपयोग

ता है मन।

ही उहरा।

ाः संयम."

एक ही

न किया

है परन्त

भाव तक

ता है कि

श्रभाव ।

ने अधिक

म्ध्य-रत्ता

से अन्त

नाती हैं

इसीलिये

प्रधाहार

होते हैं।

形 情

न होकर

सभ्यता

एखों में

नी परि

स प्रकार

उच्छु हैं

看即

ाद ।

उद्देश्य नष्ट हो जाता है, तो प्रत्यगातमा उसे छोड़ कर नया शरीर धारण करता है।

ज्यों शरीर में विकास के साधन घटते इति हैं त्यों त्यों प्रत्यगातमा के रहने की रुचि भी बटती जाती है। अर्थात् त्यों त्यों प्राण्यक्ति सीग् होती जाती है। प्राणशक्ति के प्रवल रहने का सार्धन है ज्ञात्मसंयम यही बात है कि योग साधन से योगी अपनी आयु बढ़ा लेता है और दीर्घ काल तक व्याधि श्रीर जरा से मुक्त रहता है। बीमारी श्रौर बुढ़ापे का उसे अनुभव ही काल तक नहीं होता। पाश्चात्य वैद्यानिक भी "कलावन्नगतप्राणाः" कहने वालों की तरह सम-भते हैं कि जीवन भोजन पर ही निर्भर है। यदि दो चार दिन भोजन न करें तो मर जायँ। इसमें सन्देह नहीं जब इतना विकास नहीं हुआ है कि इसके तत्त्व को गनुष्य समभ सके श्रीर जन साधारण के विकास के लिये अन के द्वारा देह का पोषण अनि वार्य्य है, तो दुर्भित्त में असंयम के कारण जन-साधारण की बड़ी संख्यामें मृत्यु हो जाना भी ऋनिवार्य है पर जिन्होंने तस्त्र को समका है, जिन्होंने संयम किया है,वह जान वृभकर विधिपूर्वक उपवास करते हैं श्रीर कई महीने तक उपवास करके भी केवल जीते ही नहीं, बल्कि ज्यादः तन्दुरुस्त हो जाते हैं उनकी प्राण-शक्ति बढ़ जाती है। तपस्थी श्रीर योगी अपनी श्राय इसी तरह बढ़ाते हैं। इन बातों से स्पष्ट है कि दुर्भिच से या फाकों से लोग नहीं मरते, बहिक असंयम से मर जाते हैं। फाके करते-करते अद-पट बुरी विधि से अन खा लेते हैं। यही "लग" जाता है त्रोर मृत्यु का कारण हो जाता है।

इसी प्रकार मृत्यु का कारण रोग नहीं होता। जिस तरह जन्म का कारण कोई रोग नहीं होता। लोगों की समक्त में रोग इसीलिये मृत्य का कारण समभा जाता है कि मरने के पहले कोई न कोई रोग प्रायः होता ही है। परन्तु असिलयत यह है कि जब शरीर में जीवारमा को रहना मंजूर नहीं होता—बाहे शरीर की सराधी के कारण हो,

चाहे उस शरीर में जीवातमा का काम पूरा हो जाने के कारण हो, -तभी जीवातमा शरीर को छोड़ देता है। व्याधि या बुढ़ापा, या दोनों से शरीर अगर रहने के लायक न रह जाय, तो जीवातमा को छोड़ना शरीर की खराबी के कारण जरूरी है। परन्त वेसा भी देखने में आया कि मनुष्य आराम से सोया श्रीर नहीं उठा। या बैठे बैठे समाप्त हो गया। गरज कि विना किसी रोग या बुढ़ापे की शिकायत के 'अकारण' ही मृत्यु हो गई। डाक्टर देसकर कहता है कि धुकधुकी बन्द हो जाने से मृत्यु हुई, परन्तु यह कैसे भोलेपन का उत्तर है। मृत्य के बाद क्या किसी की धुकधुकी चलती भी रहती है ? उसका बन्द होना ही तो मृत्यु है। वह तो कारण नहीं है, प्रत्युत कार्य है। डाक्टर के इस तर्क-हीन उत्तर का अर्थ यही है कि वह कारण नहीं जानता। प्रत्येक व्याधि से मृत्यु भी नहीं होती। इसी बाये उपर जो दो कार यह हम ने दिखाये वही शरीर त्याग के वास्तविक कारण हो सकते हैं।

रोग के लिये तो कारण होगा अपरिमित विका श्रीर उसका कारण होगा श्रसंयम स्तादि।

योग द्वारा जरा भी हाली जा सकती है। पाल जरा कोई रोग नहीं है। बुढ़ापा का अर्थ गरी है कि शरीर का उद्देश्य शीच ही पूरा होने ना है। जनम श्रोर मृत्यु श्रनिवार्य है। जराश्री व्याधि निवार्य है। जनम श्रोर मृत्यु के बीच का स्रोर व्याधि का स्राना स्रावश्यक नहीं है।

हमने यह देखा कि जन्म मृत्यु जरा जाति का कारण खोजें तो अन्त में हमको परमासा है प्रकृति तक जाना पड़ेगा। इसमें सन्देह नहीं है हमारी बुद्धि की दौड़ बहुत थोड़ी है। जनमा जरा व्याधि के रहस्य का भी वह यथावत पत भ्रम का परि नहीं लगा सकती। अन्त में यही मानना परेगा हि-

एक ज्या

श्रा है कि

सत हुई नहीं

होई विना ह

विसास रोग

मस्म ही दे द

ग प्रवृत्ति है त से फ़की

ण श्रा जात

विये होमिय

गोबियाँ दे दे

व विश्वास व

गै गरीर श

बाहार-विद्वार

हिं। करते

शिवप कर दे

किसी कप में

षार्थं उचित

महायक होता

होनसी स्रोष

सा में किसी

हरना ही गुरा

किंग है। त

भाग यही द क्षाह देकर

ईश्वरः सर्वभूतानां हृहे शेउर्जुन तिछति, भ्रामयन सर्वभूतानि यंत्राह्महानि मायगा। तमेव शरणं गच्छ सर्वभावेन भारत॥

यदमा चिकित्सा की समालोचना

यह वंगन्ना भाषा की पुस्तक दो खएडों में है। साइज "२०×३०" सोनह पेजी, सामान्यकाण प्रथम खर्ड १७६ पृष्ठ मूल्य २॥) द्वितीय खर्ड २६२ पृष्ठ मूल्य ४) २० पृष्ठ संख्या, कागज और छ्वाई की दृष्टि मृत्य अधिक भासता है। लेखक और प्रकाशक-राजवैद्य कविराज प्राणाचार्य श्री प्रमाकर बहेग ध्याय M. A. रससिद्ध । १७२ बहु बाजार स्ट्रीट कलकत्ता ।

यह प्रनथ बंगाली भाषा जानने वाले चिकित्सक और विद्यार्थियों के लिये उपयोगी है। प्रति कार आयुर्वेद कालेज के भूतपूर्व प्रिंसिपल एवं आयुर्वेद और एलोपैथी, उभय शास्त्र के विद्वार है प्रन्थ के भीतर समकाने में सुविधा हो, उस तरह नये कम से रोग के कारण, तक्षण, विकित्सा भी का विस्तारपूर्वक विवेचन किया है।

प्रथम खरेड में ७ अध्याय हैं। ६ अध्याय तक यदमा के कारण, प्रथमावस्था, मध्यमावस्था रोगायस्था के तत्त्वण और विभिन्न रोगों से यदमा की सम्प्राप्ति श्रादि का वर्णन किया है। सातवं अधी से चिकित्सा विवेचन का प्रारम्भ हुआ है।

द्वितीय सराख में साते में अध्याय के अन्तिम भाग से १३ वें अध्याय तक चिकित्सा और गण पथ्य का विवेचन किया है। विभिन्न कारण और लच्चण भेद से उपचार भेद दर्शीया है। हो है अवने अनुभव अनुसार समभाने का विशेष प्रयत्न किया है।

१४ वें अध्याय में रोगी की परिचर्या, १४ वे में पुन; संक्रमण का प्रतिकार, १६ वे में उपवीति स्थानादिक और अन्तिम अध्याय में चिकित्सक के कर्त्तब्य का विचार किया है। यह ग्रन्थ विकित्स श्रीर विद्यार्थी, सब के लिए मननीय है।

## एक स्वाभाविक चिकित्सक के मत से

नाज श्रोषधी का उचित प्रयोग जाल

एक व्यापक भ्रम सर्व साधारण में यह फैला ह्या है कि रोग श्रोबधी से ही जाता है। इस मा का परिणाम यह होता है कि ज़रा सी शिका-ल हां नहीं कि स्रोपधी की तलाश हुई। यदि में विना श्रीपधी की चिकित्सा करे तो उसका क्तिस रोगी को नहीं होता। आप भूठमूठ कोई माही दे दीजिये, परन्तु दीजिये अवश्य। मन की गमृति है। यह अद्धा यह विश्वास है जिसके विसे फ़कीरी खाक में भी ऋौषधी से ऋधिक 🕅 श्रा जाता है। श्रीर जिसका लाभ उठाने के वि होमियोपैथी करने वाला अक्सर सादी गीबयाँ दे देना है। जिनमें ऋषिधीपन केवल रोगी मिविश्वास है। मन की प्रवृत्ति श्रीर श्रद्धा श्रवश्य गरीर शोधन में सहायक होती है, परन्तु गार विद्वार से उपजे दोष जैसे शारीर में विष हि। करते हैं। उसी तरह विषों को तोड़ कर भिष कर देने में अधवा विषों को पचा देने में वा क्षी क्ष में निकाल बादर कर देने में कोई बाहरी वित मात्रा में सेवन करने से अवश्य ही होता है। यह जानना कि-कैसी अवस्था में किसी श्रोषधी देने से लाभ होगा, श्रोर किस श्रव-किसी श्रीवधी का न देना, एवं बाह्योपचार भा श्री गुणकारी है—यह चिकित्सक का परम विश्व है। तो भी वर्तमान काल में संसार भर में का वहा है कि कोई चिकित्सक केवल कार भीर भोपधी का प्रयोग बंद करके

श्रपना रोजगार नहीं चला सकता, बल्कि ऐसे चिकित्सक बहुत कम हैं जो ऐसा विश्वास करते हों कि बिना श्रीपधी की चिकित्सा भी कोई वैश्वा-निक चिकित्सा है।

स्वाभाविक चिकित्सक श्रोपधी मात्र का विरोधी है, यह अम भी कहीं-कहीं फैला हुआ है। सची स्थिति यह है कि प्राकृतोपचार श्रोषधी के श्रन्चित प्रयोग का विरोधी है, उचित प्रयोग का नहीं। जहाँ तक श्रीषधी रोग को दबा देती है, उभार का विरोध करती है, स्वास्थ्य निर्ण्यावसर में वाधक होती है, शरीर को नष्ट करती है स्रोर विष का काम करती है, वहाँ तक स्रोपधि प्रयोग दूषित श्रीर वर्ज्य है। क्योंकि ऐसी श्रीषवी से स्वभाव की सहायता नहीं होती, शरीर में विजातीय द्रव्य विष और मल के रूप में होते हैं। स्वभाव निरन्तर इनको निकाल बाहर करने के यल में लगा रहता है। साथ ही विषों त्रौर मलों के साथ कभी कभी उनके घनिष्ट सम्पर्क में आने के कारण शरीर के आवश्यक तस्य एवं और अनेक पोषक मौलिक पदार्थ भी शरीर से अलग हो जाते हैं। इनकी चृति-पृत्ति भी त्रावश्यक है स्रीर यदि साधारण भोजन से नहीं हो सकती तो उसके लिये असाधारण भोजन वा श्रीषधी त्रावश्यक है। प्राय: सभी उद्भिज पदार्थी में जो मनुष्य के भोजन का अंश हो सकते हैं, प्राणुकणों के लिये अच्छी-से-अच्छी श्रोपियाँ मीजूद हैं। प्रश्न केवल मात्रा का है। इसीलिये

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

मत विकार दि। दि। परन्तु अर्थ यही है होने वाला जरा त्रीर के बीच जरा

1 3

जरा व्यापि बरमातमा की हैंड नहीं कि जनम मत्यु थावत् प्रवा पड़ेगा कि-तेष्ठति,

न्य कागज। की दृष्टि से र चट्टीपा

गरत ॥

है। प्रत्य वदान् हैं। त्सा आति

तवं श्रध्याः श्रीर प्रधाः लेखकः

में उपयोगी चिकित्सक यह स्पष्ट है कि ऐसी काष्ट्रोष ध्याँ जो उम्र विष नहीं हैं, बहुत थोड़ी मात्रा में सेवन करने से स्वभाव को सहायता पहुँचा सकती हैं।

श्रीषधियों का मिश्रण श्रवश्य गुणों में वृद्धि कर देता है। परन्तु जब मिश्रण करने पर उतारु हुए तो फिर विवेचना का अन्त नहीं होता प्रत्येक श्रीषधी में गुण, दोष दोनों होते हैं। श्रापने एक श्रीषधी ली। उसके दोषों को निराकरण के लिये दूसरी ली। दूसरी के दोवों को दूर करने के लिये तीसरी मिलायी। इसी प्रकार ऐसा सिलसिला कभी-कभी सैंकड़ों की खबर लेता है श्रीर ऐसी श्रोपधी खिनड़ी तैयार करता है, जिसके संयुक्त गुणों का निश्चय कठिन होता है श्रीर जो प्राय: लाभ के बदले हानि पहुँचाती है। मिश्रण के श्रद्रट सिलसिले से बचने के लिये सबसे अच्छी विधि यही है कि अनिवार्य आवश्यकता के अनुसार गुण के विचार से एक ही ऋषधी को थोड़ी मात्रा में सेवन करावें। इससे जितना श्रधिक श्रीर शीव्र नाभ संभव है उतना श्रीर किसी उपचार से संभव नहीं है।

प्रत्येक श्रीषधी में दो प्रकार के गुण देखे जाते हैं। कियात्मक श्रर्थात् श्रारम्भिक श्रीर प्रतिक्रियात्मक श्रर्थात् स्थायी। श्रम्मलतास से साधारणतः जो रेचन होता है, दस्त श्राते हैं, वह कियात्मक या श्रारम्भिक गुण है परन्तु पीछे से जो बद्धकोष्ठ या कब्ज़ हो जाता है वह प्रतिक्रियात्मक एवं स्थायी गुण है। श्रारम्भिक या कियात्मक गुण भोषधी की मात्रा पर बहुत कुछ निर्भर है। प्रत्येक श्रोषधी की एक मात्रा इतनी श्रधिक हो सकती है कि शरीर की भीतरी शक्तियों को एक दम दबा दे एवं च्लीण करदे कि प्रतिक्रिया का प्रदर्शन ही न हो सके, श्रथवा उसकी नौबत ही न श्राये श्रीर जीवन का पटचेप हो जाये। जयपाल या जमाल घोटे के प्रयोग से प्राणान्तक रेचन हो सकता है कि कब्ज़ की नौबत ही न श्राये। श्रयण्व होमियोपैथी मात्रा में

वही दस्तों के रोक ने के काम में श्रा सकता है औ रेचन की किया इतनी मंद हो जाती है कि पता है नहीं लगता। साथ ही उसकी एक मात्रा ऐसी भी हो सकती है कि किया का भी प्रदर्शन हो और प्रतिक्रिया का भी। दस्त भी आ जायें और गीते कब्ज़ भी हो जाये। साधारण स्वस्थ शरीर पर ह तरह की मात्राएँ सहज ही त्रपना प्रमाण देती हैं। परन्तु जिन परी चात्रों से हमें अपना अनुभव वहान है, वह रोगियों पर ही हो सकती है। माताश्रोह निर्णाय का प्रश्न भी इसलिये सहज नहीं है। रोती की दशा ऋौर रोगी के स्वभाव की विशेषता होने की प्रतिकिया ऋौषधी पर होती है। वैद्यक के निघंडु ग्रंथ हजारों वर्ष के अनुभव के फल है। परन्तु उनमें भी अनेक स्थानों में अनुभव भेद है मतभेद पाया जाता है। कोई ब्राह्मी को शीत कहता है कोई उष्ण। परन्तु उसकी स्थायी प्रविक्रिय क्या है, मेधापर नाड़ी मंडल पर उसका क्या प्रशा है, इसमें मतेक्य है। हमारे वैद्य यदि काष्ट्रीपियाँ के अकेले ही देने का अभ्यास करें, यदि धैर्थ ले डटके उद्भिज्ञों के एक एक त्रंग पर श्रपने श्रुतुमन का प्रकाश करें, शास्त्रों में एक एक श्रीवधी के जी गुण बस्ताने हैं, उनका परिशीनन करके एक एक रोगी को एक ही एक श्रोबधी दें, जिसकी प्रति किया उसके स्वास्थ्य के त्रानुकूल पड़े त्रथवा जिल्ही किया या आरम्भिक प्रभाव प्रतिकृत पहे, तो न केवल राष्ट्र का लाभ हो। वरन् चिकित्सा शाह का श्रीर भी श्रधिक विकास हो।

चिकित्सा शास्त्र सतत वर्धमान विद्यान है। प्राचीन अनुभवी अंथकारों के हम ऋणी हैं। उत्ते हमने सीखा है। परन्तु उनके ऋण का प्रतिशोध हम से तभी धन पड़ेगा, जब हम उनके अनुभव के भगडार की वृद्धि करेंगे। सभी भाषाओं में धर्म कर अनुभव जनित चिकित्साएँ प्रकाशित होती वर अनुभव जनित चिकित्साएँ प्रकाशित होती वर अनुभव जनित चिकित्साएँ प्रकाशित होती वरहती हैं। जिसका फल यह हुआ है कि पाश्ची रहती हैं। जिसका फल यह हुआ है कि पाश्ची रहती हैं। जिसका फल यह हुआ है कि पाश्ची रहती हैं।

लि हमारे है क्री यथेष्ट न हेउस प्रोत्साह ब्रोर देशों में उ हम श्रह्य शतता के लि तल की, शीड त प्रयोग कि स्ता है कड़ रूने, पीसने शाह्मी सुभ हो। जैसे ह मध लिये कि ी सुभीते व प्रीयधियाँ लि खता है। त्र ांबिप ही है श्रीयक अनु मि हैं। जो ग्रीर ग्रीर में त्सके विषों व साकर श्रत्य पोपधी का व कर्ता। वैद्य वायत दे रह क्या के लिये है। अर्थात् उ तेमियों को व री रोगी एक बारिभक वि है। जिससे उ कती है। विष

है। श्रीर ओः

द्य हो जात

साथ ही

लिहार देश के चिकित्सकों का ध्यान भी इस लिशा नहीं है। स्रोर परगाज्य की परिस्थिति कता है और म प्रोत्साहन का भी श्रमाव कर रखा था जो कि पता ही के रेशों में जनता को सहज ही मिल जाता है। ता ऐसी भी स अन्यत्र भी कह आये हैं कि व्यवहार की र्शन हो और धीर पर हि हालता के लिये मात्रा की ऋलपता के लिये और ब की शीव्रता के विचार से वैद्य आजकत रसो त प्रयोग किया करते हैं। रोगी भी जलदी लाभ मातात्री है वहवी तीखी श्रीषधी से प्रायः वचता है। हते, पीसने, छानने, पकाने के आंआट से बचता ाहीं सुभीतों से रसों की चाल जोरों से चल हो। जैसे होमियोपैथ अपना द्वा खाना सहज में इय तिये फिरता है, रस वैद्य की थैली भी ऐसे 🛊 हुभीते की चीज़ हैं। परन्तु जहाँ हो मियोपैथ क्षेषियाँ निये चलता है, वैद्य विष की पुड़िया ला है। श्रवचित प्रयोग यद्यपि दोनों की दशा कि ही है तथापि वैद्य के प्रयोग नि:सन्देह र्श्यक श्रमुचित होते हैं। उसके रस वस्तुतः उग्र ग हैं। जो स्वाभाविक उदुगार को द्वाते हैं। गे गरीर में विष की मात्रा में वृद्धि करते हैं। को विषों की मात्रा यदि होमियोपैथिक रीति से शकर अत्यन्त न्यून कर दी जाये तो अवश्य ही क्षेत्री का काम दे। परन्तु इसकी नौबत नहीं आ कती। वैद्य तो समभता है कि मैं केवल आधा का है रहा हूँ। परन्तु उस श्रोषधी की स्थायी शा के लिये आधे चावल का शंखांश भी पर्याप्त विषयित् उस आधे चावल में जहाँ वह एक शंख की बाभ पहुँचा सकता है, वहाँ वह एक पति एक शंख गुणा ऋधिक मात्रा देकर केवल क्षामिक किया, जो दिकाऊ नहीं होती पैदा करता क्षेत्रसमे उसके वर्त्तमान रोगी की उग्रता द्व कि विष शरीर के निर्मल स्थान में बैठ जाता श्रीर और रोग के किसी न किसी रूप का देश हो जाता है

ण देती है।

भव वहाना

है। रोगी

रोषता होते

वैद्यक के

फल हैं।

नव भेर से

पीत कहता

प्रतिक्रिया

क्या प्रभाव

ाष्ट्रीष**धियों** 

इ धैर्ध से

ने अनुभव

धी के जो

एक एक

की प्रति

ग जिसकी

पहे, तो न

सा शास

ज्ञान है

है। उत्तर

विशोध

अनुभव

ने में बर्ग

त होती

पश्चात

गया है।

साय ही यदि कोई कहे कि जिन लवगों की

चिति शरीर में हो जाती है उनकी पूर्ति रस या धातव लवणों के प्रयोग से सहज ही हो जायगी तो यह भी हम मानने को तैयार नहीं हैं। वैद्यक के रस 'मारे हुये' श्रौर "कुश्तां' कहलाते हैं। कची धातुएँ तो मानी हुई विष हैं। जितने लवण काम में त्राते हैं; यद्यपि उद्भिज्ञों से ही निकाले जाते हैं तथापि उनमें प्राण शक्ति का नितान्त अभाव होता है। जिन वस्तुत्रों में प्राण शक्ति नहीं है उनसे यह आशा करना कि रोगी के शरीर में वह सर्वथा "अंगीकृत" हो जायेंगे, ब्यर्थ है। श्रंगीकरण के लिये यह आवश्यक है कि श्रीषधी व भोजन में भी प्राणशक्ति मौजूद हो । प्राणक्ण प्राणी मात्र में है श्रीर इन्हीं की क्रिया का जारी रहना जीवन है। इनकी सहज पहचान यह है कि जो पदार्थ वायु से ग्रीर जल से त्रलग रहने पर भी सड़े त्रथवा उनमें रासायनिक विकार अपने आप प्राण शक्तिके द्वारा हों, वही जीवित, सप्राण तथा सजीव पदार्थ है। रासायनिक रीति से बनाये पदार्थ निष्प्राण होते हैं। उनसे किसी का पोषण नहीं हो सकता। ममुख्य रासायनिक रीति से कबींज्ञोषद, प्रोटी, जल, लवण अप्रदि बनाकर इनका मिश्रण ठीक अन्न की तरह उचित मात्रा में करे, तो इस प्रकार के रासायनिक भोजन से वह जी नहीं सकता । उसे तो सपाण भोजन चाहिये। "जीवो जीवस्य जीवनम्" यह उत्ति थोथी नहीं है। भोजन हो या त्रीपधी हो, शरीर में श्रङ्गीकरण के लिये सप्राण ही चाहिये निष्प्राण्डप में वह शरीर के मलों और विषों में सम्मिलित हो जायेगा। "शुसलर" के अनुसार शरीर के तंतुओं में जो लव्या पाये जाते हैं, उनमें जब कभी आ जाये तब उन्हें सूदम मात्रात्रों में शरीर में पहुँचाना चाहिये। इसी दृष्टि से इस विद्वान् ने बारह ऐसे लवण निश्चय किये जिनके देने से वह ज्ञति-पृत्ति हो जानी चाहिये। "हानि मान" की तरह उसने इनकी मात्राएँ श्रत्यन्त सूचम रखी श्रीर इनकी प्रतिक्रियाश्री पर विचार करके इनके प्रयोग के लच्च निश्चित्

किये। इनसे श्रीपधी का लाभ तो श्रवश्य होना ही चाहिये, क्योंकि मात्राएँ प्राणकणों के अनुकूल सूदम है। पान्त वास्तविक चातिपूर्ति के सर्वसम्मत निश्चित साधन भोजन के उद्भिज पदार्थ हैं, जैसे फल, मूल, पत्तियाँ, डंठल, फूल, तरकारियाँ आदि जिनमें सब तरह के लवणों की पर्याप्त मात्रा मौजूद है। यह मात्रा उतनी ही है, जितनी हम श्रारी के भीतर ले जाते हैं। यह सहज ही "श्रङ्गीकृत" हो जाती हैं। इनके प्राणकण हमारे शरीर के भीतर प्राणकणों से मिलते हैं और क्षतिपृत्ति में वास्तविक आवश्यक सहायता पहुँचाते हैं। शरीर के कणों की पूरी मरम्मत करते हैं। निष्प्राण अथवा प्राण नाशक वस्तुयें; जिन्हें हम भूल से श्रीषधी कहते हैं, भीतर जाकर, अधिक मात्रा में हुई तो प्राण् शक्ति के सिर पर व्यर्थ बोक्त और उनकी किया में बाधा डालने वाली होती है। स्रोर स्रत्यन्त कम मात्रा में हुई तो रोगी के प्राणकणों पर इष्ट या श्रनिष्ट प्रभाव डालती है श्रौर होमियोपैथिक श्रौष-धियों श्रोर विधों का रूप धारण करती हैं।

काष्ठ-श्रोषधियाँ इसीलिये स्वाभाविक विकित्सा के अन्तर्गत हैं, परन्तु शर्त यह है कि अकेली ही जाय, अथवा सजातीय दो तीन से अधिक न मिलायी जायँ। उनकी मात्रा अत्यन्त कम हो, अथवा खाने-पीने की चीज़ें हों तो रोगी के स्वभाव के अनुकूल मात्रा हो, श्रोर उनकी स्वाभाविक दशा में ही रोगी उनका सेवन करें। यह सब हमारे प्राचीन शास्त्रों के ही मत हैं, जिन्हें हम लोग जिह्ना से तो कहते और मानते हैं पर व्यवहार में भूल गये हैं। रोग की या उभार की उन्नता से घषरा कर इन सिद्धान्तों को खोजों में रहे हुये होने पर भी व्यवहार में लाने का धैर्य्य और साहस नहीं होता और स्वभाव पर पूरा भरोसा भी नहीं कर सकते।

काष्ट-श्रौषधियों के द्वारा चिकित्सा श्रौर भोजन के द्वारा चिकित्सा में बहुत कम श्रन्तर है। पथ्य-चिकित्सा भी यही है। नित्य के भोजन के पदार्थी में उन वस्तुओं की उचित मात्रा रहा करती है शरीर के नित्य के बृद्धि चय में जिनका काम काम है। परन्तु मतों की वृद्धि और शरीरांश के का के बढ़ने में असाधारण उक्तिजा के सेवन से मनुष लाभ उठा सकता है। यदि भोजन में काका श्रम्लोत्पादक पदार्थी का सेवन होता रहा है और रक्त में अम्लता अत्यधिक आ गई है, तो तारे त्पादक उद्भिक्तों से इस दोष का निराकरण हो सकता है। साधारण बोल-चाल में जिन्हें हम बहा श्रीर बादी कहते हैं, ऐसे पदार्थी के छोड़ के बे श्रम्ल न वनेगा, परन्तु जितना श्रम्ल एकत्र हो चुन है उसे दूर करने के लिये हम जारजनक परार्थ का सेवन करें तो श्रम्लत्व श्रीर ज्ञारत्व मिलका लवण बन जायेंगे। यह लवण शरीर की श्रावश्यकत से अधिक होने के कारण, कुछ वो मल मिलका परन्तु अधिकांश चुकों के मार्ग से मूत्र में ब्रीर के कूपों के मार्ग से प्रस्वेद में होकर शरीर के बार निकल जाते हैं।

पालक, बथुवा, चौलाई, गाअर, शतजम, गौर गोभी श्रादि शाकों में चार जनक जवण होते हैं। इनके सेवन से साधारणतया, परन्तु इनके खरस है। विशेषतः, श्रम्लत्व का निराकरण हो जाता है।

बाहिंग ।
हमने रस्
ही निन्दा व
हिन्दा व

भादरणीय

गीर शोधः

जगर कहे ह

गरीर के भी

केता स्वास्थ्य पढ़कर मैंने पेते कई आया। नित्तर यह पक्कार जनत मा है। इसिलये कि अधिक श्रोपजन मा जाता है। इसिलये कि अधिक श्रोपजन कमी कमी का किया जा सके, सोडियम की कमी क्षी श्रीका श्रीविवार्य है। उल्टे, डाक्टर यह सम्मा कि मरीज पीला पड़ गया है तो उसे लोहा मा है कि मरीज भोजनों या श्रीषधियों से लोहा ना बाहिये। जिन भोजनों या श्रीषधियों से लोहा ना बीडियम दोनों मिलें उसी तरह के भोजन देने बीडियम दोनों मिलें उसी तरह के भोजन देने

करती है

काम लगता

श के च्य

न से मनुष

में बराबर

हा है और

, वो ज्ञारो

करण हो

हें हम बहा

ोड़ देने से

त्र हो चुका

नक पदार्थी

व मिलकर

प्रविश्यकता

न मिलका

श्रीर रोप

र के बाहर

वजम, गाँउ

होते हैं।

स्वरस से

ता है।

विवर्ण हो

तान पड़ती है, क्योंकि

श्रोधजन है

यह लोहे

न भिल्ता

क फैलवा

निक लग

स्राता है

वजन का

बबु बहुत

हमते रसों की श्रीर डाक्टरी विषमय द्वाश्रों हो निद्धा की है। पारा, गन्धक, संख्या, कुनैन, हिवा, सिंधिया, श्रीर इनके योग चाहे भारतीय कि से वने हों श्रीर चाहे श्रीपीय श्राधुनिक कि से वने हों श्रीर चाहे श्रीपीय श्राधुनिक कि से, सभी उन्न विष हैं, जिनका सेवन करने हिमार सुषुम्णा नाड़ी श्रीर उत्तम श्रकों श्रीर हिमार सुषुम्णा नाड़ी श्रीर उत्तम श्रकों श्रीर हिमार से विषों का संचम हो जाता है जिससे गरि के कणों का सदा के लिये चय श्रीर नाश हो जा है। काष्ट्रीषधियों के कुसेवन से, मिथ्याहार- विष से शारीर के भीतर संचित विष भीर मल स्वाभाविक नियमों से सहज ही दूर हो को हैं श्रीर स्वाभाविक उपचारों से इस प्रकार के गरि शोधन में कोई कठिनाई नहीं पड़ती। परन्तु आर कहे श्रस्वाभाविक रस श्रीर विष पहले तो गरि के भीतर कोई स्थान नहीं रखते श्रीर यदि

किसी कृत्रिम रीति से निर्माण विधि से या अनुमान की रीति से इन विषों ने अपना स्थान किसी अक में बना लिया, तो स्वाभाविक उपचारों के कठिन से कठिन रूप के अवलम्बन से भी उन विषों का दूर करना अत्यन्त कठिन हो जाता है।

एक रोगी को जहर बाद का उभार हुवा, परन्तु द्वाया गया। गाँठों में पीड़ा हुई। डाक्टरी इलाज से फिर यह रोग दवाया गया। फिर रूप बदला । राजयदमा हो गया। डाक्टरों ने जवाब दे दिया। लाचार हो जल चिकित्सा का आश्रय लिया गया श्रीर होमियोपैथी इलाज हुवा। जितनी तकलोफें पहले हुई थीं सब लौटीं। राजयस्मा अञ्झा हुवा। गाँठों की पीड़ा श्रीर जकड़न का कष्ट हुवा। फिर जहर बाद हुवा। उससे शानित हुई। रोगी के प्राण् बचे। परन्तु लौटता हुवा उभार गठिया श्रीर जहर बाद दोनों ही बड़े उम्र श्रीर भयङ्कर रूप में हुये। इसका कारण यही था कि द्वाने वाले विषों को भी इन्हीं मार्गों से निकालने के लिये स्वभाव की भगीरथ प्रयत्न करना पड़ा। यदि शरीर के उदुगार प्रयत का रूप स्वयं राजयदमा न हो जाता श्रीर स्वाभाविक शोधन के उपाय न होते, तो शरीर के साथ ही इन विपों का अनत होता।

## श्री मोहनदासजी माध्यमिक की शुभ-सम्मति

चानौद (राजस्थान) १२-,-४४

शहरणीय श्री सम्पादकजी, सादर वन्दे !

श्रापके द्वारा प्रेषित "स्वास्थ्य" के दश श्रद्ध श्रा चुके हैं। मैंने उन्हें पढ़ कर बहुत लाम उठाया। मा स्वास्थ्य कई वर्षों से बिगड़ा हुश्रा था किन्तु "स्वास्थ्य" में स्वास्थ्य सम्बन्धी श्रच्छे श्रच्छे लेकों को कित से उनका श्रमुकरण किया जिसके फलस्वरूप श्राज मेरा स्वास्थ्य बिट्कुल ठीक है। भारत में कि श्रायुवेंद सम्बन्धी श्रद्ध निकलते हैं किन्तु "स्वास्थ्य" जैसा श्रद्ध मुक्ते कहीं पर भी पढ़ने में बार्शिया। "स्वास्थ्य" जितनी जनता की सेवा करता है उतना श्रन्य कोई पत्र नहीं। ईश्वर से मैं बिलिए यही प्रार्थन। करता हुँ कि श्रापका "स्वास्थ्य" पत्र दिनोदिन उन्नति को प्राप्त हो श्रीर इसी काता की सेवा करता हुँ कि श्रापका "स्वास्थ्य" पत्र दिनोदिन उन्नति को प्राप्त हो श्रीर इसी काता की सेवा करता हुँ कि श्रापका "स्वास्थ्य" पत्र दिनोदिन उन्नति को प्राप्त हो श्रीर इसी काता की सेवा करता हुँ कि श्रापका "स्वास्थ्य" पत्र दिनोदिन उन्नति को प्राप्त हो श्रीर इसी काता की सेवा करता हुँ कि श्रापका "स्वास्थ्य" पत्र दिनोदिन उन्नति को प्राप्त हो श्रीर इसी काता की सेवा करता है यह मेरी श्रुभ कामना है।



0.0.0.0.0.0.0.0.0.0.0.0.0.0.0.0.0.0



स्तम्भ सम्पादक— रघुवीरप्रसाद त्रिवेदी त्रायुर्वेदाचार्य पो० पुरदिल नगर ( अलीगढ़ )

> श्रीव के हैं। इस मीर

जब तो भी

ग्रमीर से लेक ग्रार उस ि

संस्त्रण हो व

श्रीभूत हो व

प्रमृतमय गुरा

शेर विविध !

त जाते हैं।

मे अवश्य परि

श्रामं की

गत में खत

क्ते हैं। जो

वा किये जा

गेश्राम ऊँची

वेगार किये उ

सके अतिरिक

रै। जिनमें — ह

वेवापरी, रा

बांकि रूप

नेवें पाई जार्त

क्लमी' श्रीर

वितर्व है। का

गत का भेद

णा होने से

हर बाते में इ

णा नहीं होने

सुचना सभी प्रश्न पुरदिल नगर के पते पर पृक्षने चाहियें।

प्रश्न:-१.

मुक्ते २, ३ मास से सर के बाल श्रचानक उड़ जाने श्रीर गंज जैसी स्थिति हो गई है। मित्रों द्वारा मालूम हुश्रा यह रोग कीटासु द्वारा पैदा होकर सारे शरीर में फैल जाता है। इस दु:खद रोग के निवारणार्थ उचित राय दें। श्रीषधी का प्रयोग तथा उचित श्राश्वासन देने की कुपा करें।

उत्तर:--

यह विचार दिल से निकाल दीजिये कि यह रोग शरीर में फैल जाएगा। सिर के गांजपन से शरीर के बालों पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता।

नित्य प्रति श्राँवलों से सिर धोएँ। (रात को मिगोप हुए श्राँवलों के पानी से) बाद में बिना उबले दूध में थोड़ी खांड मिलाकर उससे धोएँ। श्रन्त में ठरडे पानी से।

प्रश्न-२.

मेरी शिकायत: — मैं केवल दो समय थोड़ा-सा भोजन कर सकता हूँ — सुबह साढ़े ६ वजे श्रीर शाम को ६ श्रथवा ६॥ बजे श्रगर सुबह भोजन करते बक्त एक या दो श्रास भोजन श्रधिक कर लिया, तो पेट भारी हो जाता है, सुस्ती श्राती है श्रीर नींद त्राने लगती है, त्रगर शाम को भोजन त्रधिक हो गया, तब दूसरे दिन कब्ज़ हो जाती है, मुफे किसी चीज़ का व्यसन नहीं है। इस वक्त मेरा ब्लन ६३ पौंड है। उम्र ३१ साल की है। सिर्फ ३०-४० मिनट तक हलका व्यायाम रोज करता हूँ। त्राक्ष कल कुछ दिन से दोपहर को १० तोले हरे त्राँबलों का रस गुड़ मिलाकर पीता हूँ; त्रीर सुबह को गुनगुने जल से एक नींचू का रस गुड़ मिलाकर लेता हूँ। कुपया ऐसा कोई रास्ता बताइये, जिससे मेरा वज़न बढ़े त्रीर पाचन सुधरे।

नित्य-प्रातः गौ के दही का श्रध-रिड़का है पार्गी मिलाकर थोड़ा विलो कर जीरा, नमक मिलाकर पीएँ। फिर जब तक पूरी भूख न लगे कुछ न बाएँ पीएँ। कुछ रोज़ तक केवल खिन्नड़ी दलिया, मूंग की दाल, लोकी, गिलकी, सेंवफली, पत्तेवाडी को साल, बाकी का भोजन में उपयोग करें। गोभी इन वस्तुश्चों का भोजन में उपयोग करें। तीसरे पहर टमाटर का रस पीएँ।

सवेरे शाम इतना घूमें कि खूब पसीना श्राजाए।
संकुचित विचार न रखें जीवन में खुशी, निर्धि
नतता, उदारता श्रोर प्रेम उत्पन्न करें। श्राप मनकी
सकुचाए रहते हैं।

## ग्राज कल का जन-फल ग्राम

( कविराज माधवप्रसाद )

REBEBBBBBBBB

श्री के वृत्त प्रायः भारतवर्ष में सर्वत्र प्रसिद्ध ास मौसम का अत्युपयोगी खाद्य इसे कहा वा तो भी कोई अत्युक्ति नहीं होगी। आम और से लेकर साधारण गरीब तक भी खाते हैं। गा उस विधि से नहीं, जिससे कि स्वास्थ्य संतर्ग हो वरन स्वाद व जिञ्हा की लोलुपता के गीमृत हो कर ही सेवन करते हैं। जिससे उसके भ्रतमय गुर्यों से वे सदा वंचित रह जाते हैं। को विविध प्रकार की ब्याधियों के अलग शिकार म जाते हैं। अतः इस फल श्रेष्ठ की उपयोगिता श्रवश्य परिचित होना चाहिये।

श्राम की कई जातियां होती हैं। जो श्राम ंत में सत: ही पैदा होते हैं उन्हें रानी त्राम कि हैं। जो खेतों ऋौर बगीचों में गुठली बोकर विकिये जाते हैं उन्हें देशी आम कहते हैं और विश्वाम अँची जाति के आमों पर से कलम बांधकर किये जाते हैं उन्हें 'कलमी' कहते हैं। अतिरिक्त भी इसकी सैंकड़ों जातियां होती वितमं हाफुस, पायरी, सफेदा, लंगड़ा, नीलम, विष्री राजभोग, कृष्णभोग आदि मुख्य हैं कि हैं। होर स्वाद में इनमें कई विशेष-भेषाई जाती हैं, किन्दु स्वास्थ्य के दृष्टिकीए से क्ष्मी' श्रीर 'देशी' श्राम ही सर्वश्रेष्ठ कहे जा कि है। कलमी और देशी आमों में भी एक बड़ा भारत का भेद होता है वह यह कि देशी आम में भ होते से उसका रस पतला होता है जो चूस ति वासे में आ सकता है, मगर कलमी आम में

त्राते हैं। त्रत: श्रीपधी कार्य में कलमी श्राम की त्रपेत्ता देशी त्राम ज्यादा लाभदायक होते हैं। क्योंकि वे श्रासानी से शीव ही पच जाते हैं।

त्रायुर्वेदिक मत

श्रायुर्वेद के मत से श्राम मधुर, स्निग्ध, वीर्य-वर्धक, सुखदायक, भारी वात नाशक, कांतिवर्धक, शीतल, प्रमेहं नाशक तथा तण, श्लेष्म ऋोर रक्त के रोगों को दूर करने वाला है। श्राम के वृत्त के छिलके से लेकर फल के प्रत्येक ग्रंग-प्रत्यंग श्रीषधी के कार्य में त्राते हैं । मुख्यत: श्राम के फल का वर्णन ही यहां अभियत है अतः उसके सम्बन्ध में ही समभाना चाहिये। त्राम शारीरिक शक्ति के साथ ही काम शक्ति को भी सुधारता है इसीलिये शास्त्रकारों ने इसे 'काम वल्लभ' के नाम से पुकारा है। वर्तमान में प्रचलित धात जीएता नपुंसकता, स्वप्नदोष आदि भयंकर रोग एकमात्र 'श्राम्न कल्प' से ठीक होते देखे गये हैं। ऋतः धातची गता के शिकारियों को ज्यर्थ के विश्वापनों में न फंसकर 'श्राम्र कल्प' करना चाहिये ताकि श्रपने शरीर व स्वास्थ्य में स्फूर्ति व नवीन शक्ति का संचार कर सकें।

श्रन्य मत

इंडियन मैटेरिया मैडिका के लेखक डाक्टर नांड करनी के मतानुसार आम का फल किंचित कोष्ठ को मृदु करने वाला, मूत्रल श्रोर पौष्टिक रसायन है। इसके फल और फल के छिलके से पानिहाँ होने से वे केवल काट कर खाने के काम के रोगों में लाभदायक बर्जा CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar पैदा किया हुआ अर्क डिफ्थीरिया और कंडमाला के रोगों में लाभदायक होता है।

200000

चार्व

0000000

प्रधिक हो भे किसी मेरा बज़न र्त ३०-४० । श्राज रे त्राँवलो

सबह को मिलाकर ते जिससे

ा है पानी मिलाकर कु न खाएँ या, मूंग प तेवाबी ग करें।

श्राजाए। , निश्चि र मन की

डाक्टर मोहिउद्दीन श्रीफ के मतानुसार श्राम का गृदा बहुत पोषक है। इसका प्रभाव आंतों पर बहुत श्रच्छा होता है।

डाक्टर आर. एन. खोरी के मतानुसार आम रसायन, तृप्तिदायक, पौष्टिक श्रौर किंचित् मृद विरेचक है।

डाक्टर चोपरा के मतानुसार आम विरेचक, मूत्रत और संकोचक है।

श्राम का शरीर पर प्रभाव

भारतवर्ष के कई सुप्रसिद्ध वैद्यराज शरीर में होने वाले चय, संग्रहणी, श्वास, रक्त विकार, वीर्य की कमजोरी आदि महान् रोगों पर केवल आम के रस ग्रीर दध से सफल चिकित्सा कर यश के मागी बनते हैं। उन समी का यह निश्चित मत है कि उत्तम जाति के पके हुये आमों में मनुष्य शारीर को पोषण करने वाले प्रायः सभी तत्त्व विद्यमान रहते हैं। इसके मोठे रस में विटामिन 'ए' श्रीर विटामिन 'सी' दोनों प्रचुर मात्रा में मिलते हैं। इनमें से विटामिन 'ए' रोगी को बाहर के विधों श्रीर कीटा खुत्रों से सुरक्षित रखता है और विटा-मिन 'सी' चर्म रोगों की नप्ट करता है। इसके श्रवावा पके फलों का रस पौष्टिक श्रीर बलवर्धमान है। यदि इसे दूध के साथ खाया जाय तो यह और भी श्रधिक लाभकारी है। जिन रोगियों को दूध अनुकृत नहीं पड़ता, उनको यदि आम्ररस के साथ रूथ सेवन कराया जाय तो बड़ा लामदायक फल मिलता है श्रोर दूध भी उन्हें पच जाता है क्योंकि श्राम में पचाने की शक्ति विद्यमान है। इसके श्रति-रिक्त आमीशय और शोष सम्बन्धी रोगों में भी यह महान् उपकारी है। चय के रोगी भी यदि विधि-पूर्वक आम का सेवन करें तो रोगमुक्त हो सकते हैं।

सेवन-विधि

आम के रस का जिस समय प्रयोग जारी किया जाय, उस समय आम के रस और दूध को छोड़ कर बाकी सब भोजन बन्द कर देने चाहियें।

न्नाम रस के साथ गाय का दूध ही उत्तम एव है। किन्तु यदि चय का रोगी हो वो उसे का के दूध के साथ त्राम् रस का सेवन करना चाहिरे। दूध जहां तक हो सके श्रारोध्य लेना चाहिये मार व्यवस्था ठीक न वैठ सके तो गरम कर पीने योग कर कि ठंडा कर उपयोग में लाना चाहिये। श्राम उत्ता जाति का देशी ही सर्वश्रेष्ठ रहता है और ग ध्यान रखना चाहिये कि विभिन्न प्रकार के आप प्रयुक्त न किये जांय। जितने दिन तक का प्रयोग हो एक ही जाति के आम बरते जायँ नहीं ते किसी भी प्रकार का लाभ प्राप्त नहीं हो सकता इसके सिवा खट्टे और अधिक पके आम ब उपयोग नहीं करना चाहिये। स्राप्त का उपयोग करने के पूर्व उसे शीतल जल से उराड़ा कर ती श्रच्छी तरह से धो कर, वींट श्रलग कर, श्रीर्श के पास का थोड़ा सा रस निकाल कर बाहर की देना चाहिये। फिर उस आम को धीरे-धीरे द्सा चाहिये। कई लोग श्रिधिकतर चूसने के ल उसका रस निकाल कर उपयोग करते हैं, मार वाहर का निकाला हुआ रस वातजनक और एक में भारी हो जाता है। इसितये आम चूस कर है खाना उत्तम रहता है। चूसने के पूर्व पाचनशिक के अनुसार दूध पी लेना चाहिये। साधारण तौर प मृदु प्रकृति के व्यक्ति को दिन भर में एक बार श्राध सेर त्राम का रस श्रीर एक बार श्राधी से दूध का सेवन करना चाहिये। पर यदि पावन किंगी ठीक हो तो दो बार आम का रस और दो बार हु। सेवन भी किया जा सकता है। यह ध्यान रहे पूर्व दूध का सवन कर और फिर आम रस सेवन करन च।हिये।

हम लोग

। अधिकांश

। दाल,

क्राकन्द, श

新着 豆

हरते हैं। र

प्रवश्य ही च

धाई डालक

बता है। इस

ब्रामाश्य के

सथ सन जा

शिस श्रम्त

प्रस्तोत्पादक

ही बावत

गी त्रधिकांश

। पचने की

व अलग्या

मी निकलत

महर है

विसक्ते रवे गां

ह मिलने से

वृत्ते हुए निय

वे चार शरीः

वेषण वनाते

णाव से शर

के सदम करण

न्ता है। स

हार्ष और इ

हाबोहाई हैं ह

सेलों ह

इस प्रकार मास, दो मास, केवल श्राम के ए पर अवलिंगत रहने से पाचन-क्रिया ग्रह हो क्री के कारण किन्त्रयत, मन्दाग्नि, चय, दमी, हद्रीग के रोगियों को परम लाम प्राप्त होता है। शरीर में नयजीवन मालूम होता है। रक बढ़ती है। शक्ति आती है और चेहरा सुर्व हो जाता है।

36 36 36 36 36 36 36 36 36 36 36 36 36

## शरीर की रासायानिक प्रक्रियाएँ

पीने योग म लोग साधारणतया जो कुछ भोजन करते श्रीर पा श्रिधकांश खटाई पैदा करने वाली चीज़ें होती ाराल, भात, बारीक आहे की गोटी, आलू, क्रकन्द, शकर सभी खटाई पैदा करने वाली ।यँ नहीं वे वित्र हैं। इसके साथ चटनी अचार आदि के क्या हो सकता। हो यह तो खटाई ही उहरी। शाकों में माम का कार्य ही जार पदार्थी का आधिक्य रहता है, पर शां डानकर उनके चारत्व को भी मिटा दिया बाहै। इसमें संदेह नहीं कि पाचन के लिए ग्राग्य के भीतर जो रख निकलकर अञ्च के गण सन जाते हैं, उनका अम्ल होना अनियार्थ । । । अम्लता को पूरा करते रहने के लिए म्बोत्पादक मंडमय पदार्थी का खाना जरूरी है। षी बावल इस काम के लिए पर्याप्त हैं। फलों में ग्रिधिकांश अम्ल या अम्लोत्पाद्क तत्व होते पचने की किया में अम्ल अलग हो जाता है। ग प्रताथा हुआ पदार्थ शरीर से अम्ल के रूप भी निकलता है स्रोर लवण होकर भी। यह महर है गडिया का कारण है यूरिकाम्ल, सो रवे गांठों में जम जाया करते हैं। यही चारों मिलने से यूरेठ नामके लवण बनकर पेशाब में के हुए निक्त जाते हैं। हमारे भोजन के साथ वैज्ञार गरीर में पहुँचते हैं, श्रम्लों से मिलकर वनाते हैं, त्रीर यही लवगा पसीने त्रीर णाव से शरीर के बाहर निकल जाते हैं। शरीर क्षा करा व सेल भी जब सड़ते हैं तब अम्ल का है। समस्त विकारों का परिणाम श्लेष्मिक श्रीर अम्ल होता है। यही मल और विष हैं। को भोजन देने के लिए मनुष्य भाजन दन का एक मका,

उत्तम रहत

उसे वकरी ना चाहिये। वाहिये मगर

आम उत्तम

कार के आप

क का प्रयोग

का उपयोग

कर, उसे

र. श्रीरबीर

बाहर फेंक

धीरे चुसना

ने के बद्ध

ते हैं, मगर

श्रीर पचने

स कर ही

ात-शक्ति के

ण तौर पर

एक बार

आधा से

विन किया

ते बार दूध

न रहे पहले

वन करनी

ाम के स

द्ध हो आं

मा, और

होता है।

बढ़ता है।

181

त्राल् त्रादि के मंड, (२) फैट खाते हैं, जैसे घी, चर्वी, तेल आदि की चिकनाई (३) प्रोटीन साते हैं, जैसे दाल, तैलमय मेवे, मांस, मछुनी ऋदि। इनसे मांस के कण या सेल का पोषण इसलिए होता है कि इनमें श्रीर मांस के सेलों में कार्यन. श्रीषजन, उद्गतन, नत्रजन, स्क्रूर श्रीर गंधक यह छैं: मौलिक पदार्थ संयुक्त होते हैं। परन्तु जैसे सातों धातुत्रों के कर्णों में भेद है, श्रीर सब मिलाकर लगभग सन्नह मौलिक पटार्थ पाये जाते हैं, उसी तरह हमारे भोजन में भी अनेक तवण, चार और श्रमल मिले हुए हैं त्रीर इन छु: के सिवा अन्य मौलिक भी संयुक्त दशा में हमारे शरीर में जाते हैं श्रौर विविध सेलों के वृद्धित्तय में काम श्राते हैं। च्चय के क्रम में प्रायः यह अम्ल निकलते हैं:-कर्वनिकाम्ल, चीराम्ल, अनस्तिकाम्ल, द्विसिर-काम्ल, त्राज्याम्ल, नित्रकाम्ल, नत्रसाम्ल, मुत्राम्ल, ग्लैकोहलिकाम्ल, बिलियडिनिकाम्ल, इंडोल, स्के-टोल, स्फ्ररिकारल, स्फ्रराम्ल, गन्धकारल, गन्धसाम्ल श्रीर तवसाम्ल।

भोजन के पदार्थों में, लोहा, चूना, सज्जीखार, जवाखार, ग्रावा, गगनीस, मांगल त्रादि चारशरीर में पहुँचते हैं और उपर्युक्त अम्लों के साथ पानी में घुलने वाले और कठिनाई से घुलने वाले या न घुलने वाले बनाते हैं जो मल-मूत्र प्रस्वेद त्रादि मलों के साथ बाहिर निकलते हैं। साथ ही अधिकांश विष श्रीर मल श्लैष्मिक रूप में बनते हैं जिनमें अम्ल बनाने वाले ही मौलिकों का आधिक्य होता है। यह सब मल विविध रूप धर शरीर से निकला करते हैं। स्वादार श्रोर श्लेष्मिक पदार्थों में यह अन्तर है कि यद्यपि दोनों जल में घुल जाते

हैं, तथापि भिल्ली में से रवादार लवण का घोल तो श्रारपार रस रसकर निकल जाता है, पर श्लैष्मिक पदार्थ भिल्ली के पार नहीं जाता। रस रसकर निकल न जाने के कारण यह किएली की दीवारों पर दबाव डालता है, निलक्ताओं में इकट्टा होकर राहमें रुकावट डालता है। श्वेतकण्या श्वेतासु भी डाक्टर पावल के अनुसार श्लेष्मिक विषके कण हैं, जो बाल से भी बारीक नलिकात्रों या केशिकाओं के भीतर उसकर रक्त की राह रोक देते हैं। इसीसे सुजन या वरम दिखाई पड़ता है, पीड़ा और तनाव मालुम होता है। इस दशा के उत्पन्न होने से वही सहना और उभार की किया होती है। इसमें प्राण्कण बढ़ कर रोगासु बन जाते हैं जो श्वेतकणों श्रीर श्लेष्मिक मलों को तोड़ तोड़ कर, बा खा कर, पचा पचा कर, छोटे होटै यौगिक अम्लक्ष्पी मल बनाते और त्याग करते हैं। इनकी सूची हम ऊपर दे चुके हैं। अब इन योगिक मलों का अम्लों से मौलिक वा मूलकल्प द्यारों से संयोग होता है, जिससे लवण बनते हैं। मलों श्रीर विषों के समाप्त हो जाने पर रोगासु उनके साथ ही बाहर निकल जाते हैं।

च्चयरोगी बीसों बरस तक जीता है, पर सदा उसकी जान जोखों में रहती है श्रीर क्षयरोग के बद्ते श्रीर रोग, जीर्णता के रूपान्तर, तो उसे सताते ही रहते हैं। जितनी चिन्ता उसे ऐसी दशा में करनी पड़ती है, उससे कम ही चिन्ता से वह स्वाभाविक जीवन संयम से विता सकता और निरोग भी रहता और दीर्घायु भी होता।

इम देखते हैं कि जहां कहीं मल देर तक पड़ा रहता है ग्रुकरादि बड़े जानवर उसे पहले ही साफ़ कर डाजते हैं। उनकी पहुँच न हुई तो छोटे की इ अपना काम शुरू कर देते हैं। यदि गन्दगी मल के कारण है तो मल को ही दूर करना बुद्धिमानी है। की बोर गुबरेलों पर विष डालने या सुअरों को हांक देने से मैले को ढांक देने सेती गण्दगी पलेगी।

हूर कदापि न होगी। गन्दगी से जो कुछ विगा है, इस बुद्धिहीनता शरीर में जो समहमोलिक परार्थ हैं उनमें श्रधिक मात्रा उन्हीं की है जिनसे श्रम बनता है। नित्य के होते रहने वाले विकारों। क्षारों, अस्लों लवसों की रासायनिक किया बराबर होती रहती है। देह रसायन की हिष्ट से प्रमा किहें होने क ग्रीर चारों का मात्रा सामंजस्य ही स्वास्थ्य है, ग्रस मंजस्य ही रोग है। इस श्रसामंजस्य के हम यह थोड़े से उदाहरण देंगे।

विषये, हबनेद

ला है। यह

ते तीक है।

मां वो समि

त प्रवरोध व

है। डाक्टर

हाता है वि

ब्रोवजन की

इलेक्मा य

क्षेत्री प्र खस्थ श्रारीर में साधारणतया मूत्रामत वहत हिंग से दूर थोड़ी मात्रा में पाया जाता है। इसके बढ़ने से शरीर में गठिया, बात रोग हो जाता है, तथा और रोगों के कछ भी बढ़ जाते हैं। रक्त में बहुत भल ांध से जब वे मात्रा में इसका रहना कुछ हितकारी है, ए कि का अधिक मात्रा में होना ही कप्टकर है। रक्त हार त्माग, दिल, श्रिय होने के कारण मूत्राम्ल को खींच लेता है प्रधिक हो ज मूत्रेत नामक लवण बनाकर प्रस्वेद श्रीर प्रसार है सपरी तलों प निकाल देता है। परन्तु यदि स्थिति ऐसी हो कि गम हो जात श्रा नीला उ मुत्रेत बनकर बाहर उचित श्रीर पर्याप्त मात्रा क्योंकि उ निकल न जाने पावे अथवा अधिक नत्रजनम्य प्राध गी पहता। वे जैसे दाल वा मांसादि खाने से मूत्राम्ल की मात्र गृहो जाता अत्यधिक हो जाय, तो रक्त इस अम्ल को नती श्रीर उसके झ घुला सकता है, न लवण बना सकता है, बिल भीर मली व नत्रजनीय और मूत्राम्लमय पदार्थी का श्लेशिमक दिवाता है। मल बन जाता है जो रक्त के मार्ग में रकावट डावती हा दुखना, वि है और धमनियों से शिराओं तक भी पहुंचने ता नाल पीला है देता, केशिकाएँ मढ़ जाती हैं। हृदययन्त्र की जितनी दास रहना दूरी पर यह घटना होती है उतनी ही श्रीक किल होता रकावट होती है क्योंकि रक्त की धारा कांवी वृक्ष केन्द्रस उतना ही कम होता जाता है। यही बात है श्यों में, मूत्र शरीर के ऊपरी तलों पर ऋौर हथेलियों श्लीरतली है। कफकी में रक्त प्रवाह का वेग रहा करता है। इसकी और है। मवाद इक सहज ही हो सकती है। ततवे के बीच भाग वीव हो जाती दहने दाथकी बिचली श्रंगुली से ज़ीर से दगी में जीड़ा आवि श्रीर फुछ सेकएडों के बाद छोड़ दीजिये। दुर्ग

BYS'N MAN

उन्न विगार जिन पदार्थ जिन से श्रम्ब विकारों में नेया वरावर से श्रम्ब प है, श्रमा

के हम यहां

त्राम्ल बहुत

के बढ़ने से

तथा त्रीर

बहुत श्रह्म

ी है, पर

रक्त क्षार

व लेता है

प्रस्ताव से

सी हो कि

त मात्रा में

नमय पदार्थ

की मात्र

को नती

है, बलि

इले शिमक

वर डानत

हुंचने नही

की जितनी

ने श्रिधिक

रा का वेग

शत है कि

स्रोर तल्ब

सकी जांव

व भगि

से दबावे

ये। वृश्त

विशेषित वाली जगह पर एक सफ़ द दाग वन विशेषित वाल दो प्राप्त दो सेकंड में लाल हो जाय वा है। यह दाग एक दो सेकंड में लाल हो जाय वा है। यदि चार वांच या अधिक सेकएड वेश कि मूत्राम्ल वा इलेक्मिक मलों वामिनिये कि मूत्राम्ल वा इलेक्मिक मलों वामिनिये का यह लच्चण डाक्टर हेग ने बताया हिंदी का यह लच्चण डाक्टर हेग ने बताया वाहित हैं। यह टिप्पणी करते हुए लिंडलार वा है कि कर्वनिकाम्ल के इकहें होने और वाहित की कमी से भी इलेक्स इकही होती है विश्वार एकवेग (Blood presoure) वा से दूर प्रदेशों में घट जाता है।

लेषा या कफ़ के कारण अन्य मलों के अव-के से अब केशिकाएँ भरी रहती हैं, तब धमनियों रिक्त का वेग और द्वाव बहुत बढ़जाता है। क्राण, दिल, फेफड़े आदि भीतरी आंगों में दबाव क्षिक हो जाता है; नाड़ी का वेग बढ़ जाता है। मित ततों पर हाथ पांव ठंडे जान पड़ते हैं। दिमाग ण हो जाता है। शिराश्रों से हृद्य में लौटता मिनीला गन्दा खुन धीरे धीरे मल से लदा आता श्योंकि उसपर धमनियों के रक्तके वेग का प्रभाव गीपड़ता। केशिकात्रों पर ही वेग का बहुतसा बल एहो जाता है। इस तरह रक्त का उचित संचार भे उसके द्वारा पोषण रुकता है, घट जाता है, का अवरोध अनेक भयंकर लच्चण विता है। गांठों में दर्द, सिरमें पीड़ा, मांसपेशियों गुइबना, सिरमें रक्त का आधिक्य, शरीर का कियोना होता रहना, चक्कर का आजाना, जी का पास रहना या इयना अरोर मिरगी तक इनका कि होता है। मूत्राम्ल और श्लेब्मिक विकारों क्षिक्ष में, वायुरंभ्रों में, श्रामाशय में, श्रन्त-श्रीम् मूत्र श्रीर जननेन्द्रियों में जलन पैदा हो जाती किमकी मिलियाँ सूज जाती हैं, दाने पड़ जाते कि दे कहा होने लगता है। नाड़ी की गति मिहो जाती है, धुक धुकी बड़ जाती है, हृदय विष्णु अदि रोग हो जाते हैं। श्लैष्मिक विकारों से यक्तत, वृक्ष आदि की सुद्म ना तियां भी मढ़ जाती हैं, जिससे यह अक्ष अपने कर्तव्य पालन नहीं कर सकते और शरीर में मलों और विषों का संवय अधिकाधिक होने लगता है।

गन्धकारल, स्फुरिकारल श्रीर रोमेन लूकोमेन श्रादि श्रन्य विषों श्रीर मलों के कारण भी जो पाचन किया से एकत्र होते हैं, यह सारे उपद्रव बढ़जाते हैं। इन सब का एक नाम "श्लैष्मिक रोग" वा "श्लेष्मा" है।

रक्त में श्लेष्मा के घुलाने की शक्ति परिमित होती है। श्लेष्मा के अधिक घुले रहने की दशा में "श्लेष्मा," रोग के ऊपर बताय हुए कष्ट थोड़े बहुत होते रहते हैं। परन्त ऐसी दशा में जब दाल मांस मद्य, कहवा आदि नत्रजनीय पदार्थ प्रसुर परिमाग में भोजन द्वारा पहुँचाये जाते हैं, तो मुत्राम्ब तथा प्लेष्मिक मलों की मात्रा इतनी बढ़ जाती है कि रक उनसे "संयुक्त" हो जाता है और संयुक्त होते ही श्लेष्माका अधिकांश मांसकर्णों पर पतित हो जाता है और रक्त में थोड़े ही परिमाण में श्लेष्मा रह जाती है। एकाएकी तिबयत अच्छी हो जाती है, मानों कोई शिकायत ही न थी शराब पीने पर सकर गठने का कारण यही है। चाय, कहवा, मांस त्रादि पी खाकर इसी से ताज़गी मालूम होती है। पी खाकर रात भरके आगम में फिर रक्त में चारपन एकत्र होता है, फिर श्लेष्मा खिचकर रक्त में घुलने लगती है, फिर "इलेष्मा" रोग के लच्चण खड़े होते हैं। यही खुमारी कहलाती है। यही दशा कहती है कि श्रीर मदिरा लाश्रो श्रीर मांसलाश्रो।मदिरा मांस से जंधित नामक पदार्थ बनकर रक्त की श्लेष्मा को पतित करके सकर की दशा पैदा करता है। त्रोर फिर वही खुमारी त्राती है। शराबी की श्रादत पड़ने का कारण यही है। इस तरह मल पर मल श्रीर विषपर विष जमा कर गठियाबाद पैदा होती है स्रोर शराबी कवाबी की बुरी हालत होती है। परन्तु कोई ऐसा न समसे कि दाल श्रादि तत्रजनीय पदार्थों को अधिक मात्रा में खाने वाला इससे बचा रहता है। श्रम्ल जंधित श्रीर खटिक श्राम्ल तेट धमनियों श्रीर शिराश्रों की दीवार पर चिष्पड़ जमा देते हैं। रक्तवर्शहिनियों को व्यास श्रीर श्रायतन घट जाता है, वे कड़ी पड़जाती है।

उनका लचीलापन नष्ट हो जाता है, श्रौंर श्रन्त में कम रक्त के संचार से दिमाग श्रौर दूसरे महत्व के श्रंगों का पोषण घट जाता है। वाहिनियों का लचीलापन नष्ट होने से भंजनशील हो जाती है, दूट जाती है श्रौर नकसीर फूटना श्रादि रक-साव की शिकायतें श्रकसर होने लगती हैं।

ऐसी दशा में दिमाग का सुस्त हो जाना, पत्ता-घात आदि रोगों के लत्त्रण पैदा होते हैं। कुछ लोगों को इन्हीं कारणों से अश्मरी (पथरी) आदि मसाने और गुरदे के रोग हो जाते हैं।

डाक्टर हेग का मत है कि मूत्राम्लजनित रोग दो श्रेशियों के हो सकते हैं। श्रस्थायी; वह जिनका सम्बन्ध रक्त संचार तक रहता है। सामें वह जिनमें कि मूत्राम्ल पिततावस्था में मांसका पर इकट्टा हो जाता है। परन्तु रोग एक ही है हो नहीं। हाँ, अस्थायी दशा में मूत्र में अम्ल अधिक रहता है, क्योंकि मूत्राम्ल घुलित होता है पितत नहीं। स्थायी दशा में मूत्र का अम्लल ए जाता है।

सूत्राम्ल के साथ जंथितों की भी वर्ष हम करते त्राये हैं चाय, कहवा, तमाखू, मटर, सेन मसूर, चना, त्रारहर, मोथी, माश इत्यादि दालों हैं जंथित की प्रचुर मात्रा हैं। यह मांस से बहुका हैं घटकर नहीं। उनका त्राधिक सेवन भी विचार गार्थ है। तमाखू तो पूर्णतया विष है। चाय, बहुबा थोड़े थोड़े। इनका सेवन सर्वथा वर्ज्य है। दालों का सेवन भी बहुत थोड़ा करना चाहिये। "प्रवृत्ति रेषा भूतानां निवृत्तिस्तु महाफला" दालों की जाह सब्ज़ी फलादिका व्यवहार त्राधिक करें।

## अजमेर प्रान्त के स्टाकिस्ट और ग्राहकों से निवेदन

धर्मार्थ श्रीषधालय के हितचिन्तक सज्जनों के श्राग्रहवश धर्मार्थ श्रीषधालय श्रजमेर में धर्मार्थ श्रीषधालय की श्रीषधियाँ श्रीर पुस्तकों की बिक्री के लिये शाखा खुलने वाली है। जिसे सम्हातने का भार श्री पं० पुरुषोत्तमदासजी कुदाल B.Sc; L.L.B एडवोकेट श्रीर राजवैद्य पं० रमेशचन्द्रजी भिष्ण चार्य धन्वन्ति ने निष्काम भाव से उठाया है। श्राशा है कि श्रजमेर शहर श्रीर समीप में रहने बार्व सज्जन उससे लाभ लेवेंगे। श्रीर श्रीषधालय के सेवा कार्य में सहायक बनेंगे।

मन्त्री कुट्गा-गोपाल श्रीषधाल्य कालेड्रा-कुट्गागोपाल (ब्रज्मेर)

स्वास्थ्य के इस श्रंक के ऊपर श्रापका जो पता लिखा गया है, रूपया उसे देख लें। भूत होती सुधार कर सच्चा पता लिखने की रूपा करें। १४ दिन बाद सब श्राहकों के पते छुपवा लिये जायेंगे।

ता० १। = । ४४

व्यवस्थापक "स्वास्थ्य"

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

गांबों में प्र

16 3E

प्याज़ हो रहा दें इसमें वर्ण है। इनमें एव श्रीषध हेना चाहि में प्याज

> प्याज ब्ल्य, वातः दीपन-पाच पद, हिनग्ध

संहिता में

श्रीर श्वास

वाग्भटाचा रोगी के वि माना है।

रकपित्त, विकार इन वृष्य, प्रमेह

वात, वात, वाज गुग

गमन होत हो जाता है और उनक

युवा मनुष

श्रीर छोटे

#### उष्ण ऋतु का अमृत प्याज

वाज़ का उपयोग भोजन में प्राचीन काल से होता है। यह भारत के सभी प्रान्तों में होता है, तमें वर्ण भेद से सफेद और लाल २ उपजाति है। इनमें से लाल में लौह द्रव्य अधिक है। अत- एव औषध कार्य में पुराना अधिक तेज लाल प्याज का नावाहिये। चरक संहिता और सुश्रुत संहिता में पाज का गुण्धमें दर्शाया है। एवं चरक संहिता में नस्यरूप से तथा पथ्य रूप से रक्त स्नाव और शास रोग पर प्याज की योजना की है।

पाज रसमें चरपरा, विपाक मधुर, उच्णावीर्य, ख्या, वातहर रक्तिपत्त शामक, कफ धातु पोषक, तीपन पाचन, वीर्य वर्द्धक, कामोत्तेजक, गुरु, निन्द्रा व्य, स्निग्ध, रुचिकर और बुद्धिवर्धक है। श्री बाग्यदावार्य ने प्याज़ को कफज और वातज अर्श तीपी के लिये खाने में श्रीर सेक करने में हिताबह माता है। पवं त्तय, हृदय रोग, वमन, अरुचि, किपित, वातरोग, अतिस्वेद, शोध और रक्त विकार इन रोगों में लाभदायक है, इसके बीज रूप, प्रमेह हर और दांतों के कृमियोंके नाशक है।

वात, पित्त, कफ तीनों दोषों के विकारों पर
पाज गुणकारी है, इसके सेवन से वात प्रकोप
गमन होता है। पित्त बाहर निकल जाने से कम
होजाता है। श्रोरकफ का नाश होता है। बालकों
और उनकी माताश्रों को पकाकर देना चाहिये।
पुता मनुष्यों को जीर्ण कफ रोग में जिस तरह
गाल लाभ पहुँचाता है, उसी तरह वृद्ध मनुष्य
पाज हितावह होता है।

प्याज के सेवन से अन्त्र की परिचलन किया बढ़ती है। जिससे शौच शुद्धि होती है पवं अशे. अपचन, विस्चिका, गुद भ्रन्श, और कामला पर प्याज प्रयुक्त होती है, पित्त विकार होने पर प्याज के सेवन से दूषित पित्त मलमार्ग से बाहर निकल जाता है। फिर नया अञ्झा पित्त उत्पन्न होता है।

त्वचा के रोगों में प्याज उत्तम गुणकारी सिद्ध हुआ है। गांठ, फोड़े, फुन्सियां, तारुएय पिटिका, नारु और कएठमाल आदि रोगों पर घी में सेकी हुई प्याज की पुल्टिस बांधने या रस लगाने से लाभ होता है। पुल्टिस लगाने से फोड़ा जल्दी पक कर फूट जाता है। जहरीले कीड़े के दंश पर इसका इस मसलने से जलन शान्त हो जाती है और विष जल जाता है।

प्याज के कद में दाहक, उड़नशील तैल होता है। वह उत्तेजक कफ निस्सारक श्रीर मूत्रल है। ज्वर, जलोदर, जुकाम, जीर्ण कफकास, उदर शूल श्रीर रक्तिपत्त (स्किविं) में प्रयुक्त होता है। इसका बाह्य उपयोग करने पर त्वक् प्रदाहक गुण दर्शाता है। जिससे त्वचा लाल हो जाती है। इसी हेतु से घी में तलकर पुल्टिस बांधने का विधान किया है।

प्याज श्रित दिव्य श्रौषिध है। इसमें कामोतेजक गुण है। इस दोष के हेतु से ब्रह्मचारी,
संन्यासी श्रौर शारीरिक श्रम कम लेने वाले श्रौर
मस्तिष्क श्रम श्रिधिक लेने वालों को इनका निषेध
किया है। गर्मी के दिनोंमें धूप में फिरने वालों
के लिये प्याज श्रित लाभदायक है, प्याज
खाने से लू नहीं लगती। इसे कतर कर कच्ची

चर्चा हम मटर, सेम, विद्यालों में से बड़कर भी विचार वाय, कहवा है। दालों

नों की जगह

36 %

रें।

ता है। स्वावी

में मांसक्लो

एक ही है। में अम्बल तत होता है।

त्राम्लाव वर

र में धर्मार्थ हालने का जी भिष्गा रहने वाले

षधाल्य १ (श्रजमेर) भूल हो ते

ार्यं गें। स्वास्<sup>रव</sup>"

-15 Th

खाने से मासिक धर्म साफ आ जाता है, कंद के बीच के गर्भ को सेक कर कान में रखने पर या प्याज के रस को गुनगुना कर कान में डालने पर कर्ण ग्रल शमन हो जाता है।

जब पीड़ित बचों को निद्रा लाने में अफीम और दूसरी मादक औषधियां असफल होती हैं, तब प्याज की चाय बनाकर पिलाने से शान्त निन्द्रा आ जाती है। प्याज को कूट, रस निचोड़ थोड़ा नमक मिलाकर आंखोंमें बृंद डालनेसे रतौंदी दूर होती है।

डाक्टर देसाई के मतानुसार प्याज-उच्णा लघु, कड़वा, उत्तेजक, आनुलोमिक (सारक) कफ जन, और मूत्रल है। इसका अनुलोमन धर्म अति विश्वसनीय है। कफ निस्सारणार्थ यह अष्ठ औषधि है। इसके सेवन से कफ पतला होता है। घबराहट कम होती है और नयी कफोत्पत्ति बन्द होती है। यह कफ जन किया तब होती है, जब प्याज का तैलीय द्रव्य फुफ्फुस मार्ग से बाहर निकलने लगता है, यह कास और श्वास, दोनों पर दिया जाता है। च्रम रोग में यदि ज्वर अधिक न रहता हो, तो प्याज दे सकते हैं।

प्याजका उपयोग श्रिधिकतर निम्न रोगों पर होता है:र जीर्ण मलावरोध—प्याज को गरम राख में द्वा,
भून कर रोज़ सुबह खिलाते रहने पर श्रन्त्र
सबल बन जाती है श्रीर शक्ति भी बढ़ती
है, फिर शौच शुद्धि नियमित होती रहती है।
अर्थ र प्याज को कतर दही में मिला लेवें, फिर चाहिये उतना नमक मिलाकर रोज सुबह सेयन करते रहने पर रक्त स्नाव बन्द हो जाता
है। नियमित शौच शुद्धि होती है श्रीर श्रशी
रोग निर्मूल हो जाता है।

३. अवचन—प्याज का रस १ तोला, अदरक का रस ६ माशे, हींग १ रती, नमक और जल स्वाद आवे उतना मिलाकर पिला देने से अपचन कुर हो जाता है। आवश्यकता हो तो २

घएटे बाद पुनः १ मात्रा देवें।

तिस्विका—अपसन होकर समन और श्रीतिस्ति हो जाने पर १-१ घएटे पर या समन वृत्ति होने पर प्यांज का रस २-२ तोले थोड़ा जा मिलाकर पिलाते रहने से आम विष नए हो कर समन-अतिसार बन्द हो जाते हैं। यह की हांगु विषज विस्तिका हो और प्रारम्भ काल से ही १-१ रती हींग मिलाकर पांज का रस आध आध घएटे पर पिलाते रहें ते रोग शमन हो जाता है। विस्विका के रोगी है हाथ पैर शीतल होगये हों. तो प्यांज के रस की मालिश करनी चाहिये।

४. रक्तातिसार—प्याज को कतर कर्य २-४ वार जल से धोवें फिर दही मिलाकर दिन में । वार खिलाने पर आम और रक्तसह अतिवार दूर हो जाता है।

६. निद्रानाश—उष्णता लगने या सूर्प ताप के फिरने अथवा अधिक गरम पदार्थों का सेवा करने से शान्त निद्रा न आती हो, थोड़े थोड़े थोड़े समय पर निद्रा दूटतो रहती हो, तो व्याव से बनाया हुआ कद्रि पाक या कंद्र पीवलेंड का सेवन कराया जाता है।

शय: नाक से रक्त गिरने लगजाता है। उसे रोकने के लिये प्याज को कुचल कर सुंधारे तथा मूलरोग को दूर करने के लिये प्याज ऋगैर मट्टों का कुछ दिनों तक सेवन कराना चाहिये।

दः श्रांख श्राना — प्याज के रस में मिश्री को विस कर दिनमें २ बार श्रांखों में डालें। यदि श्रांबों लाली भी हो तो नेश्र के ऊपर रसीत विस्कर लेप करना चाहिये।

ह. मूच्छां, अपस्मार श्रोर हिस्टीरिया की मूखें को सत्वर दूर करने के लिये व्याज उत्ता

मी कि कि प्र के कि प्र को नह को नह को नह समा की कि समा कि कि समा कि कि समा कि

जिन शाने पर पर दिने पर त नहीं बढ़ता तमाख़् पहर, मरि

ी वीर्य वृ मिला व करावें का रस् पाक व

से किर १२. विद्रिधि के सह

फोड़ा सिका को क

रहने हें वित्रप्रत मिलाः हांडी

वेद क

ब्रीवधि है। तेज लाल प्याज को कुचल ।हले काड़े में बांध कर नाक के पास पकड़ रखें। जिससे रोगी के श्वास में प्याज का उड़नशील तेल प्रवेश करता रहेगा। जो उत्तेजना देकर वेहोशी को दूर कर देता है।

ि बालकों के आद्येप—जिस तरह बड़े मनुष्यों को ग्रीत लगकर ज्वर आता है वैसा बच्चों को नहीं होता है, किन्तु इनको ज्वर बढ़ने पर बहुधा आद्येप आते हैं। क्वचित् विना ज्वर भी कीटाणु विषके हेतु से आद्येप आने लगते हैं उस आद्येपकाल में कन्द को कुचलकर सुंघाते रहनेसे आद्येप बल सत्वर घटजाता है।

जिन बचोंको आदोप आते हैं, उनको ज्वर श्रोत पर प्याज को कतर तेल में भूनकर गुनगुना एते पर तालु के ऊपर बांध देने से ज्वर अधिक शों बढ़ता और आदोप भी नहीं आता है।

तमालू विष—तमालू श्रधिक खा लेने पर घव-गार, मिस्तष्कर्मे वेदना, चक्कर श्राना श्रादि लच्चण गिस्त हुये हों तो प्याजका रस पिलाया जाता है। शिवीर्य वृद्धि के लिये—प्याज के रस में शहद पिला कर २० दिन तक रोज सुबह सेवन करावें। कितनेक चिकित्सक इसके साथ श्रंडे का रस भी मिला लेते हैं। समान्यतः कंदपे पाक श्रोर कंदपीवलेह भी हितावह है। इनमें से किसी एक का सेवन करा सकते हैं।

ति विद्रिधि—फोड़े का पाक होने पर श्रूल खुमाने के सहश वेदना होती है। देह निर्वल होने या फोड़ा बड़ा होने पर बुखार भी श्रा जाता है। सिका जल्दी पाक कराने के लिये लाल कांदे को कतर कर तेल में भून पुल्टिस कर बांधते हिने से फोड़ा जल्दी पककर फूट जाता है।

ति प्रांत काड़ा जल्दी पक्कर फूट जाता है। देतग्रल—पाज को कुचल या कतर कर तेल मिला कर एक कटोरी में रखें। उस पर एक दोडी श्रोंधी ढक देवें। द्वांडी के ऊपर में छोटा हैत करवें उस छेद में प्याज की नाल या किसी पान की नाल जो पोली हो। वह टेडी रख कर श्रल चलता हो उस दांत को घुआं देने पर कृमि नीचे गिर जाते हैं।

ठाकुरदत्तशर्मा धर्मार्थ द्रस्ट श्रायुवैदिक श्रजुसन्धान-विभाग

हष समाचार

ऐसा लगता है कि श्रायुवेंदिक श्रोर यूनानी पुस्तकों में जो कुछ लिखा चला श्रा रहा है, प्रति लिपियां करते समय उसमें कुछ श्रशुद्धियां होगई हैं, जिनके कारण श्रास्त्रोक्त वर्णन सम्प्रति श्रमुभव की कसोटी पर ठीक नहीं उतरता। मस्मों की सैंकड़ों विधियां प्रयुक्त होने पर श्रसत्य निकलती हैं। श्रोषधियों के भी वैसे गुण नहीं दीखते जैसे ग्रंथोंमें वर्णित हैं। पारद के विषयमें अनेक श्राश्चर्य जनक बातें लिखी हुई हैं, जो श्राजकल सिद्ध नहीं होतीं। ऐसी दशामें यह श्रावश्यक है कि उनका पूर्णक्रप से श्रमुसंधान किया जाय। इसी प्रयोजन से ठाकुरदक्त शर्मा धर्मार्थ ट्रस्ट की श्रोर से श्रायुवेंदा- जुसन्धान-विभाग की स्थापना की गई है।

जिसमें श्रोषधियां, भस्में श्रोर रस बनाकर परि-णाम प्रकाशित किये जायेंगे। इस प्रकार किसी को भी निराश न होना पड़ेगा। श्रोर ठीक ज्ञान होता जायगा कि श्रमुक श्रोषधि श्रोर प्रकिया ठीक है श्रोर श्रमुक नहीं।

हमने यह निश्चय किया है कि जो अनुभव न किये जायं उन्हें एक मासिक रिपोर्ट के क्यमें प्रकाशित कर दिया जाया करें। यह यद्यपि बाहर से होगी तो एक छोटीसी वस्तु परन्तु वास्तव में होगी मृल्यवान् सैंकड़ों सहस्रों रुपये व्यय करके जिन बातों का अनुभव किया जायगा, वे कोड़ियों के दाम प्राहकों तक पहुंच जाया करेंगी। यह अनुसन्धान विभाग की रिपोर्ट होगी। जो सज्जन ग्राप्रिम (पेशगी) दो रुपया वार्षिक भेज देंगे, उनके पास उपर्युक्त रिपोर्ट पहुंच जाया करेगी।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

स्रोर श्रीक वसन दल थोड़ा जल वेष नष्ट हो हैं। यदि प्रारम्म कर प्याप्त ते रहें ते

२-४ वार दिन में १ अतिसार

र्प ताप में

का सेवन

के रोगी के

न के रस की

थोड़े थोड़े तो प्याज द पीवलेंड रोगी को है। उसे

सुंघावे लिये प्याप्त कराना

को धिस आंखों धिसकर

ती मून्ब जि उत्तम

## भेंस के दूध में 'बी' वर्ग के विटेमिन

(विज्ञान प्रगति फरवरी श्रंक १६४४ से साभार उद्धृत)

विटैमिनों के बी. वर्ग के रासायनिक पदार्थ गिने जाते हैं। थापामीन विटैमिन बी. १ कहलाता है। इसके अभाव में घबराहट और वेरी वेरी नामक रोग हो जाता है। इस रोग में हाथ पांव सूज जाते हैं और दृष्टि मंद पड़ जाती है। रीबो फ्लेवीन विटैमिन बी. २ कहलाता है। इसके अभाव में शरीर की बढ़ोतरी रुक जाती है। पेंटोथैनिक एसिड और पैरा-एमाइनों बेंजोइंक एसिड भी इसी वर्ग के माने जाते हैं। इनके अभाव में बाल सफ़ेद पड़ने लगते हैं। निकोटिनिक एसिड के अभाव में बाल चमकने लगती है और पाइरीडोक्सीन तथा बाओटीन का अभाव भी त्वचा के रोगों को जन्म देता है। फौलिक एसिड शारीरिक वृद्धि में सहायता देता है और खून की कमी को दूर करता है।

पूना की पिन्तिक हैं एथ लेबोरेटरी में भैंस के दूध के दस नमूनों की परीक्षा की गई श्रीर उसमें उपरोक्त विटैमिनों की उपस्थिति पर रखी गई उनका निश्चय एक सी० सी० (लगभग एक माशे) दूध में किया गया। उनका बोक्त श्राणु श्रामों में नापा गया है। एक श्राणु श्राम के दस लाखवें भाग के बराबर होता है, श्राम लगभग १ माशे के समान होता है। इस निश्चय में जीवाणु शास्त्रीय रीतियों को काम में लाया गया।

इस पराख योजना में एक मारो भैंस के दूध में निम्नानुसार विटामीन श्रीसतन प्रतीत हुये हैं:—

रीनो फ्लैवीन १ ०२.
निकोटिनिक एसिड २ ६
बाग्रोटीन ० १३३
पेंटोथैनिक एसिड १ ४
थापामीन ० १
पाइरीडोक्सीन ३ २४
पेराएमाइनो बैंजोइक एसिड २६ ७४
फोलिक एसिड ४ ५

#### वैद्य समाज से प्रार्थना

उत्तर प्रदेश तथा अन्य प्रदेशों के वैद्यसमान के सिद्ध श्रीषधियों के सम्बन्ध में असन्तोष है। प्राय चिकित्सक शास्त्रोक्त पद्धति से बनी हुई उना कोटि की श्रीषधियों की चाहना करते हैं। उन सब से हमारा सादर निवेदन है कि इस संख की रसायनशाला में बनी हुई भरम श्रीर रसाहिक श्रीषधियों का उपयोग करके रोगियों का श्राशीवरि श्रीषधियों का उपयोग करके रोगियों का श्राशीवरि श्रीषधियों का उपयोग करके रोगियों का श्राशीवरि

हमारे यहाँ रसतन्त्रसारके पाठानुसार शास्त्रोक विधि से ऋौषधियां बनती हैं। उनमें कभी सुवर्ष के स्थान पर प्रतिनिधि रूप से सुवर्णमाणिक वहीं मिलाई जाती।

> व्यवस्थापक कृष्ण्-गोपाल त्रायु० स्रोवधाल्यः कालेड्रा-कृष्ण्गोपाल (स्रज्येर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

हिन्दी १ एक-दो इसका

करके

गेस्टेज गुग्गुलु इ श्रापको

राउ

त्र्र गाउवैद्यः, त्र्राः भारतीय त्र्राः भीभावकाशः भीन दिन बन् समाकी गई भूगावरसा क

षायुर्वेद जार पारम में रा षायुर्वेद सेव

गियों से वि विषा उनकी

## श्राहकों से निवेदन

विश्व मंगाने वाले ब्राहक अपना पता गुजराती, हिन्दी या अँग्रेज़ीमें साफ अचरोंमें लिखें। किन्दी मासके लिये पता बदलवाना हो, तो सका प्रबन्ध डाक खानेके साथ पत्र-व्यवहार करके कर लेना चाहिये।

ale de

ना

समाज को

है। प्राय

हुई उत्तम

曾明

स संस्था

रसादिक

आशीर्वाद

शास्त्रोत

मी सुवर्ष

चेक नहीं

(लय)

ाजमेर)

- ३. रैपर पर पता लिखनेमें अशुद्धि हुई हो या भूल हुई हो तो लिखनेकी रूपा करें।
- थे मासिक १४ तारीख तक न मिले तो सूचना देनी चाहिये।

वर्तमान में पोस्टेज खर्च बहुत बढ़ गया है। अत्यव निवेदन है कि आपके पार्सन पर गिरोज खर्च कम से कम नगे, तो इसके लिए आप कम मूल्य वानी औषधियाँ, चूर्ण, गुटिका, गुगानु आदि को कागज़ के पैकेटों में भेजने के लिए हमें अपने मांग पत्र में स्पष्ट आदेश देदें। इससे आपको डाक खर्च में किफायत होगी।

कृष्ण-गोपाल श्रायुवैदिक धर्मार्थ श्रीषधालय
पो० कालेड़ा कृष्ण-गोपाल, वाया मसीराबाद (त्रजमेर)

## राजस्थान आयुर्वेद विभाग के भृतपूर्व डाइरेक्टर महोदय को

## श्रद्धाञ्जाल

श्रायुर्वेद संसार के श्रमुपमरत्न तथा रोगाकान्त जनता के श्राधार स्तम्म, जयपुर के सुप्रसिद्ध विशेष, श्रायुर्वेद मार्तगढ, भिषण्यत्न स्वर्गीय पं० नन्दिकशोरजी महाराज भिषणाचार्य सभापित नििबल गतीय श्रायुर्वेद विद्यापीठ तथा डॉइरेक्टर श्रायुर्वेद विभाग राजस्थान के श्रसामयिक देहावसान पर प्रणावकाश में श्री परश्रराम पुरिया राजस्थान श्रायुर्वेद कॉलेज के खुले हुये श्रोषधालय श्रादि विभाग कि दिन बन्द रहे। कॉलेज खुलने पर संस्था के प्रध्यापक तथा विद्यार्थियों की श्रोर से महती श्रोक आप की गई। जिसमें श्रायुर्वेद पता का श्राधी मुकादी गई। मासिक श्राद्ध के दिन उनके चित्र का श्रावरण करके व्यथित हृदय से उपस्थित महानुभावों ने श्रपनी श्रद्धाञ्जलि समर्पित की। शोक प्रस्ताव विशेष जगद को धेर्य धारण की शक्ति प्रदान करने की भगवान धन्वन्तर से प्रार्थना की गई। विशेष जगद को धेर्य धारण की शक्ति प्रदान करने की भगवान धन्वन्तर से प्रार्थना की गई। विशेष त्राविवाल श्रावर्थ तथा व्यवहारिक विशेषताश्रों का स्मरण कराते हुए भावी-विषेद सेवकों को उनके पदचिन्हों का श्रमुसरण करने के लिये निवेदन किया गया उनके शिष्य विशेष श्रमुरोध किया गया कि राजवैद्यजी के उद्देश्यों की पूर्ति करने में संलग्न हो जावे विशेष श्रमुरोध किया गया कि राजवैद्यजी के उद्देश्यों की पूर्ति करने में संलग्न हो जावे व्यावनिक स्मृति को चिरस्थायिनी बनाने के निमित्त उत्तमोत्तम स्मारक बनाने के लिये उद्योग करें।

वैद्य प्रभुद्त शास्त्री

श्री परसराम पुरिया, राजस्थान त्रायुवैदिक कॉलेज सीकर (राजस्थान)

### नेत्रप्रभाकर अञ्जन मुक्तायुक्त

इसका उपयोग करने से नेत्रदाह, पानी गिरना, कमज़ोरी, इष्टिदौर्बल्य, तिमिर आदि का नाश होकर नेत्रों की ज्योति बढ़ती है। यह काला सुरमा श्रीर मौक्तिक के मिश्रण से बनाया हुत्रा त्रात्यन्त लाभदायक त्रञ्जन है। कपूर के समिश्रण से नेत्रों के लिये अत्यन्त उपयोगी बन जाता है। प्रतिदिन इसका प्रयोग जसद की शलाका से करना च।हिये।

मूल्य-३ माशे का ॥) ६ माशे का १॥) १ तोले का ३) रु० पैकिंग पोस्टेज अलग।

#### खनिजद्रव्य और काष्ठीषधियाँ

इमारे पास उत्तम कालावज्राभ्रक, ३०० वर्षका पुराना मंडूर श्रादि खनिज द्रव्य बहुत बड़े परिमाणमें तैयार है। एवं कितनीक काष्ट्रीषधियाँ प्राह्कोंको भेजनेका प्रवन्ध भी किया है।

वजाभ्रक १ मण १०) ह० मगडूर १ मण १०) रु० कहरवा उत्तम जातिका १ सेर १४) ६० प्रवातमूत १ सेर ३) रु० मोतीकी सीप १ सेर का १०) रु० १ सेर का १४) रु० प्रवालशाखा १ सेर का २४) ह० फौलादका चुरा १ सेर का ४) ठ०

पता - कृष्ण-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ श्रीषधालय पो० कालेड़ा कृष्ण-गोपाल (त्रजमेर)

#### योगेन्द्र रस

यह रस मुक्ताभस्म, सुवर्णभस्म, बंगभस्म त्रादि मिलाकर तैयार किया जाता है। यह आयुर्वेदिक ऋषिधयों में एक उत्कृष्ट वीर्यवान वातिपत्तशामक श्रोषधि है। यह हत्य, मस्तिष्क, वातवहानाड़ियों ऋौर रक्तपर ऋषना प्रभाव तुरन्त दिखाता है। वातरोग, पित्तप कोप, दाह, व्याकुलता, निद्रानाश, मुलपाक, श्रजीर्गा, समस्त वातप्रकोपजनित श्रपचन, विकार, उन्माद, अपस्मार, सन्धिवात श्राम वात आदि को दूर करता है। पित्तप्रकोप वाले अनेक जीर्ण उन्माद पीड़ित रोगियों को इसके सेवन से आशातीत लाभ हुआ है।

मात्राः—१ से २ गोली दूध, च्यवनप्राशावलेह या रोगानुरूप अनुपान के साथ दें

स्त्री जीवन को सुख श्रीर प्रसन्नता देने वाला

#### वैक्रान्तयाग

वैकान्त, माणिक्य, पन्ना, पुखराज, नीलम, मोती त्रादि बहुमूल्य रत्नों के मिश्रणसे तैयार किया आ हुशक्तिवर्धक शीतल योग है, यह सगर्भा, प्रस्ता, वन्ध्या, प्रदर पीड़ित सब स्त्रियों के लिये अत्यन्त हितकारक श्रीर निर्भय है, स्वास्थ्य, बल, स्फूर्ति स्रोर संतान की प्राप्ति कराता है, मात्रा १-१ गोली दिन में २ बार दूध या रोगहर अनुपान के साध मूल्य-३ माशे की शीशी का है।) हैं

पैकिंग पोस्टेज अलग कृष्ण-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ स्रोवधालय पो० कालेड़ा कृष्ण-गोपाल (अजमर) 

बीड़ी, हो लाभ न

भारत इस व्यसन

१ तम

जाती है भ की मधुरत धन जाती

२ तम ग्रोर श्वास मंदाह होत सर श्रवय रहता है।

> ३ जु श्रांतें भी व नहीं फेंक

४ आ पर उदर हेत से उ त्राते हैं : सी हेतु

भेल रहा

नलिका कीटागु श्रीर हत

मृ य-

कृहण्-ग

हीवी, सिगारेट, चिलम हुका, चिरुट श्रादि का व्यसन जीवनी शक्ति का चय करने वाला है। इस व्यसन से किसी बाना नहीं हुआ, बल्कि सब को छानि पहुंची है, यह देश के लिये अभिशाप हैं।

भारत में प्रतिवर्ध द-१० श्रारव रुपया ध्रुप्रपान में वरवाद होता है श्रीर मानव समाज शक्ति हीन होता जाता है, यदि स्वसन को देश से दूर किया जाय तो १ वर्ष में आरत स्वर्ग के नन्दन बन के समान दिष्य बन जायगा।

तमाखू से कराठ की श्लैष्मिक कला जल जाती है। फिर निर्वलता का लो ब्लंड प्रेशर हो बती है भीतर शुष्कता आजाती है फिर आवाज की मधुरता हूर हो जाती है श्रीर श्रावाज कर्कश धन जाती है।

१ तमालू में रहे हुये विष निकोटीन से फ़फ्फ़स ग्रीर श्वासनलिकात्रों के भीतर की श्लैष्मिक कला बंबह होता है, इस हेत् से वह पीड़ित होती है। म अवयव शिथिल होते हैं और सब में कफ भरा हता है। यही दमा श्रीर खांसी कराता है।

३ चधा मंद हो जाती है। फिर कुछ मास में श्रांतें भी श्रशक्त हो जाती हैं जिससे मल को बाहर क्षीं फेंक सकतीं परिशाम कब्ज बना रहता है।

४ श्रामार्य श्रीर श्रन्य भी शक्ति कम होने ग उदर में गैस उत्पन्न होता है। इस तमाखु के हैतु से उत्पन्न गैस के रोगी चारों ऋौर देखने में शते हैं साथ साथ श्रम्किपत्त भी हो जाता है। लि हेतु से हाई ब्लड प्रेशर का रोग अधिक की रहा है। अनेकों के रक्त की गति मन्द हो 

#### दन्तप्रभाकर मंजन

जीभ श्रोर दांत के मैल, कराठ श्रोर निलका में चिपका हुआ। कफ या मल और कीटा खुत्रों का नाश करके दांतों को उज्ज्वल श्रीर हढ़ बनाता है।

मृष्य । तोले की शीशी का॥=) १० तोले की शीशी का (=) पोस्टेज पेकिंग अलग ।

कृष्ण-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ त्रौषधालय कालेड़ा-कृष्णगोपाल ( अजमेर )

जाता है।

४ वात नाड़ियां ( Nerves ) उत्तेजित होती रहती हैं। जिससे जरा जरा प्रसंग आने पर मगज का पारा श्रासमान में चढ़ जाता है। इस का कुछ कारण निकोटीन ही है।

६ रात्रि को शान्त निद्रा नहीं मिलती, बार बार पेशाब करने को उठना पड़ता है। दिन में त्रालस्य वना रहता है।

७ वीर्य पतला ऋार गरम बन जाता है दिन प्रति दिन कमजोरी बढ़ती जाती है। पुंसत्व और स्तम्भन शक्ति का दिवाला निकलता है। आयु चौथाई या कम हो जाती है।

प छोटी आयु में ही व्यसन होगया होगा तो १० वर्ष में तमाखु का गुलाम बनना पड़ता है। बड़ी आयु में व्यसन हुआ होगा, तो १४-२० वर्षों में गुलामी स्वीकार करनी पड़ती है, फिर तमाख़ की पराधीनता से कभी नहीं छुट सकता।

#### महाशक्ति दाता और आयुवर्द्धक, महा कल्याण रस

++#+++#+++#+++#+++#+++#++

सुवर्ण अश्रक, मुक्ता, वंगभस्म, चन्द्रोदय, रौप्यभस्म, गुद्ध शिलाजीत आदि मिलाकर बनाया जाता है। यह मांसपेशियों और वात नाडियों को शक्ति देता है। एवं शरीर को मोटा श्रीर तेजस्वी भी बना देता है । स्तपरी-क्षित है। श्राप भी अनुभव करें। मल्य-३ माशेका = रु० पैकिंग पोस्टेज अलग पता--कृष्ण-गोपाल, आयुर्वेदिक

धर्मार्थ औषधालय पो० कालेडा कृष्ण-गोपाल (अजमेर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

88888

बंगभस्म है। यह वीर्यवान् हृदय. र ऋपना

खपाक. पजितित माह्र न तंत्रकोप ह ायों को

पित्तप्र-

शावलेह ाथ हैं।

है।

वाला

नीलम, तैयार त सब संताम दिन में

50

धिलिय पजमेर)

## \* बिच्छ् \*

यह बिच्छू है जिसका डंक संसार भर में प्रसिद्ध है। इसने जिसके डंक मारा है वह उसको लु जानता है। यहां पर इसकी कुछ सुगम चिकित्सा लिखते हैं:-

#### ॥ चिकिस्सा ॥

रोकः-

- गर्मी व वर्षा के दिनों में बिना रोशनी के नंगे पांव न घूमें।
- २ हमेंशा त्रपने कपड़े, मौजे, जूते, छाता ऋौर बिछोना आदि भनी भांति भंडका कर काम में नावें।
- अंधेरे में कोई भी वस्तु न छूयें।
- गन्दे व अन्धेरे मकानों में न रहें।
- ४ घर के आसपास गोबर व कूड़ा करकट इकट्टा न होने देवें।

#### श्रीषधि:-

- १ बिच्छू के डंक मारते ही काटे हुए अंग के ऊपर के भाग को रबर या किसी रम्सी से बांध दो।
- किसी योग्य चिकित्सक के पास जावी।
- ३ हृद्य शक्ति बनाये रखने के लिये सेव का अर्क, शहद, ग्लुकोज ( अंगूर शक्कर ) ( Glucose ) त्रीर दूध खूब देवो ।
- काटे हुये भाग को गर्म पानी में रक्को।

इसके डंक में तिजाब (खटाई Acid ) होता है इसलिये इसपर ज्ञारादि ( Alkali ) का प्रयोग करना उचित है जैसे:-

नमक को मिड़ी के तेल में मिलाकर मर्दन करो।

- नीम के पत्ते व नमक पीसकर गर्म रहे।
- नमक का पानी काटे हुये श्रंग के इसती तरफ के आंख व कान में डालो।
- प्याज सिरका व नमक मिलाकर गर्म २ ले करो।
- नोसादर व चूना मिलाकर लगात्रो ग्रोर सुंघाबो।
- लाइकर अमोनिया (Liqur Ammonia) लगात्रो श्रीर सुंघावो।
- पोटास परमेंगनास श्रीर साइट्रिक एसिंड एक २ रत्ती काटे हुये स्थान पर रसकर है बूंद पानी की डाल दो।
- घोड़े का पर ( Chest Nut ) घिसकर लगास्रो।
- फिटकरी का गरम २ लेप करो।
- कची अरंड ककड़ी का दूध लगाओ। 20
- फिनाइल या पैट्रोल लगाम्रो 28
- त्राक की जड़ घिस कर गर्म २ लेप करो १२
- कपूर व बी दर्द पर मलो। १३
- शुक्रामृत मलो। 88
- जहां तक हो सके रोगी का ध्यान दर्द है 87 हटाश्रो। श्री० डॉ॰ राम रचपाल शुक्रा, श्रजमेर

क्या क्यों खर में क्यों द राँतों व म rhoea देखो आप रैसे मैले है। श्रीर भोजन द्व करता है करते हैं कारर

> भक्सर है का) दाँत पहले, मु नेवल ना

इला लगा कर (2)

सफाई र वृब कुरत करता या

मु षायन क सब को इ मिला कि शाम दाँत

वित्त हो

## पायोरिया

( श्री रामरचपाल शुक्र )

क्या श्रापको मालूम है कि श्रापका खास्थ्य क्यों बराब है, श्राप के दाँतों व मस्डों में व जोड़ों में क्यों दर्द है ? इन सब का खास कारण श्रा के दाँतों व मस्डों की बीमारी पायोरिया = ( Pyor-hoea ) है । श्रपने दाँतों श्रीरमस्डों को शीशे में देखी श्रापको एक दम ठीक पता लग जावेगा कि वे कैसे मैले हैं श्रीर दांतों की जड़ों में क्या भरा हुवा है! श्रीर वही पीप ( ज़हर ) हर समय श्वास व भोजन द्वारा शरीर में जाकर क्या २ बीमारी पैदा करता है ! हम श्रापकी सेवा में इसका वर्णन करते हैं।

कारण—मुँह की सफाई नहीं रखना, जैसे अक्सर देखा जाता है कि लोग सुबह शाम (नीम का) दाँतून नहीं करते, न खाने पीने के बाद, व पहले, मुँह की सफाई, श्रगर करते भी हैं तो केवल नाम मात्र को।

इलाज—(१) इस बीमारी का शीघ्र पता लगा कर योग्य चिकित्सक से इलाज कराना।

(२) मुँह व दाँतों व मस्डों की खास तौर से तफाई रखना, कुछ भी खाने पीने के बाद व पहले वृव कुरले करना व सुबह शाम दातून (नीम का) करना या यह मंजन कम से कम १४ मिनिट करना।

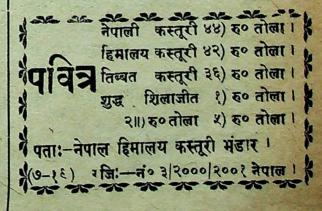
मझन—( सॉट ३ तो०, लबंग १ तो०, ध्रजवायन का सत है तो०, व सैंधा नमक १ तो० इन
सव को महीन पीस १० तो० सरसों के तेल में खूब
मिला किसी ढक्कनदार बरतन में रक्खें और सुबह
गाम दाँतों व मस्कों पर १४ मिनिट तक खूब
वित्त से) मलें।

(३) खाने को खूब चबा २ कर खावें, क्योंकि पेट में दांत नहीं होते श्रीर

(४) त्रानाज वगैरह ऐसे हों जो चबाये जासकें। जैसे जो, गेहूँ, बाजरा, जंबार, मकी इत्यादि शाक व तरकारी, व फली। जैसे मटर, सेम, चंबलें, हरे चिंगे, गाजर, शकरकंद, मूली, लहसन, प्याज़, दुमेटो, गोभी, भिन्डी, टिन्डी, कैर, मेथी। फल हरे व ताजा जैसे सेव, त्रमहद, सिंघाड़े, नीम्बू, नारंगी, दुमेटो, गाजर, मूली, चबीना व चटनी श्रवश्य हों जैसे पापड़ फूली, कैर, काचरी, चटनी इमली, काठोड़ी श्रमच्र (कैरी), आलू बुखारा, पोदीना, धनियाँ, श्रदरख।

(४) एक ऋोर के जबड़ों से ही केवता भोजन न करो।

(६) ठएडा व गरम पानी व खाना साथ २ न लो। खास बात मुंह की सफ़ाई है क्योंकि मुंह ही खास्थ्य-द्वार है।



उसको खुव

गर्भ २ लेप

के दूसरी

गर्भ २ लेप

गत्रो श्रीर

nmonia)

क एसिड रखकर वो

) घिसकर

म्रो ।

प करो।

न वर्द है

जमेर

हत्र प्रमान by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इस प्रन्थ में उत्तापीत्पत्ति श्रीर उसका नियन्त्रण, ज्वरोत्पत्ति श्रीर इसके विभिन्न प्रकार श्रादि का सरल भाषा में वर्णन करने के पश्चात् विषमज्वर (मलेरिया), ऋांत्रिकज्वर (मोतीसरा), श्वसनकज्वर (न्युमोनिया) ऋदि सम्पूर्ण ज्वरों का 🕅 निदान, चिकित्सा, पथ्यापथ्य श्रादि का सरल भाषा में वर्णन किया गया है। वैद्य श्रीर श्राम-वासी, गृहस्य सबके लिये परम उपयोगी है।

साईज-२०×३०=१६ पेजी पृष्ठ संख्या ४४० मृत्य--ग्रजित्द ३) ६० सजित्द ४॥), श्रादि १≡) श्रलग ।

शोष सह पाएड रोग नाशक श्रेष्ठ श्रोवधि हेमाभ्र सिन्द्र (माचिक युक्त)

यह रस सुवर्ण माजिक भस्म, रस सिन्दूर श्रीर श्रभ्रक भस्म मिलाकर शास्त्रीय विधि त्र<u>न</u>ुसार तैयार कराया जाता है । यह रसायन सम शीतोष्ण कफ हर, रक्तवर्द्धक, हृदय पौछिक, कीटासु नाशक श्रीर मस्तिष्क पौष्टिक है। शोध श्रीर पाएडु को दूर करने में यह शत्शोनुभूत अञ्चर्थ प्रयोग है।

इसके अतिरिक्त रक्त का हास, हृद्य की निर्वलता, श्रक्तिमांद्य, कफकास, श्वास, श्वेत प्रदर, मासिक धर्म की अनियमितता, शिर-दर्द श्रोर ब्याकुलता श्रादि विचारों को भी दूर करने में यह सफल श्रीविध है।

मात्रा--१-२ रत्ती दिन में २ बार पातः सायं शहद के साथ देवें। शोध रोगी को आषध देकर पुनर्नवा का फांट या अनंतमृत की चाय पिलावें।

मूल्य-६ माशे की शीशी का ४) पेकिंग पोस्टेज पृथक्।

कृष्ण-गोपाल आयु० धर्माथ त्रीषधालय कालेडा कुष्ण-गोपाल, (अजमेर)

## गांत्रोंमें औषधरत्न द्वितीय-खण्ड

इस खराड में लगभग १३४ श्रोषधियों का विवेचन किया है। विवेचनकी ग्रैली प्रथम खराडके समान है। पहले अनेक भाषाओं श्रौषधियोंका नाम श्रोर वनस्पति शास्त्रका पारिभाषिक नाम दिया है तथा बाद में वन स्पति के अङ्ग, उपाङ्गों का मूल, काएड, पान, पुष्प, फल ऋ।दि का परिचय ऋगो आयुर्वे दिक गुण्धर्म और उपयोग। आवश्यकता अनुसार यूनानी और नव्य विकित्सकोंक मत अनुसार गुण्धर्म और उपयोग भी दर्शावे हैं। आगे अनेक भाषाओं में नामोंकी सूची श्रीर श्रन्तमें रोगानुसार सूची दी गई है।

पारिभाषिक शब्दके स्पष्टीकरणार्थवन स्पति शास्त्रका परिचय प्रारम्भके २० पृष्ठीम दर्शाया है। जिनमें मूल, काएड, पान, पुष त्रादि के परिचयकी परिभाषाका बोध सरतः तासे हो सके इसलिये लगभग १४ वित्र दिये हैं। एवं लेख भागमें ऋपरिचित और सने हास्पद ऋषिधियों के १० से ऋधिक चित्र दिये हैं।

पुस्तक ग्रामवासी त्रौर विद्यार्थियोंको श्रधिक उपयोगी हो, इस बातका तत्त्व रहा कर लिखी गयी है। १८×२३=८ ग्रठ पेजी साइज़को । पृष्ठ संख्या लगभग ४४० से श्रधिक श्रीर चित्र संख्या ४० से श्रधिक।

मृ्ल्य-सिजिल्द् पुस्तक सफेद् कागज़ ४) मात्र और मेकनिकल पेपर अजिल्दका ३॥) डाक खर्च १॥) ऋलग ।

कृष्ण-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ श्रोषधालय कालेड़ा कृष्ण-गोपाल ( अजमेर )  नाम हैं त

जैसे रुपये परन्त कोई

> कर्णा स्थारि से प्रे

> की प मान करने ही क

समय पेसी

सकते

## \* चेतावनी \*

والمحالة وال

कुछ समय से ऐसा सुनने में आया है कि २०-२४ वर्ष से बन्द पड़ी हुई, किसी संस्था के नाम से, एक नई संस्था की स्थापना करने के लिये, बम्बई के कितपय वैद्य-हकीम भाई प्रयत्नशील हैं तथा इस कार्य के लिये धन भी एकत्रित कर रहे हैं। पूज्य श्री यादवजी त्रिकमजी आचार्य, जैसे उच्च लब्ध प्रतिष्ठ महानुभावों के नाम का उपयोग किया है, "उन्होंने भी संस्था के फएड में हपये दिये हैं" ऐसी असत्य बातें कह कर तथा उनके नाम की भूठी रसीद बताकर करते हैं। परन्तु श्री यादवजी महाराज ने एक व्यक्तिगत भेंट में बताया, कि इस संस्था के फएड में कोई ऐसा नहीं दिया है।

वस्तुतः हमें जो एकता स्थापित करनी है उसके लिये बम्बई, उपनगर, महाराष्ट्र, महागुजरात कर्णाटक, प्रदेशों में जो भिन्न संस्थायें हैं उन सबके प्रतिनिधित्व वाली एक विशाल संस्था फेड्रेशन स्थापित करनी चाहिये, किन्तु ऊपर लिखित प्रवृत्तियों से तो जो कि मिथ्या एवं विशेषपूर्ण भावना से प्रेरित हैं, इसके विपरीत ही कार्य होगा।

अर्ध शताब्द से स्थापित आयुर्वेद के हितार्थ कार्य करने वाली अखिल भारतीय वैद्य समाज की एकमात्रप्रतिनिधि संस्था "अखिल भारतीय आयुर्वेद महासम्मेलन, देहली" हमारे पास विद्य-मान है। इस महती संस्था के हाथ दढ़ करने की अपेक्षा जो भाई इसके विरुद्ध नई संस्था खड़ी करने का प्रयास कर रहे हैं वे-"अ० भा० आयुर्वेद महासम्मेलन" एवं वैद्य समाज का अहित ही कर रहे हैं।

इस विषय में अ० भा० आयुर्वेद महासम्मेलन के पदाधिकारी एवं कार्यकर्ता भी यथा समय पर पग उठाकर इस प्रकार की घृणित एवं अनुचित प्रवृत्ति को दवा देने का प्रयत्न करें ऐसी प्रार्थना है।

संगठन के नाम विभागी करण करने वाले आयुर्वेद का किञ्चित्मात्र भी हित नहीं कर सकते, अतः सभी भाई बहिन इन प्रवृत्तियों से दूर रहेंगे ऐसी आशा है।

#### निवेदक:--

ह० वैद्य दत्तात्रेय शास्त्री जलूकर, अध्यत्त-महा गुजरात प्रान्तीय मगडल। वैद्य बलराध्य शास्त्री, अध्यत्त-निखिल कर्नाटक वैद्य मगडल,

वैद्य वामनराव दीनानाथ;

ऋष्यच्न-महागुजरातप्रान्तीय वैद्य मगुड्ल,
वैद्य वेणी माधव शास्त्री, जोशी,

ऋष्यक्ष-बम्बई ऋौर उपनगर वैद्य सम्मेलन,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

खण्ड

धियों का प्रथमः गापात्रोंमें शास्त्रका संमें वनः

श्रायुवै. गश्यकता त्सकोंके गिद्यायि गिस्ची

णार्थ वन ० पृष्ठोंमें ान, पुष्प अ सरल अ सरल र सन्दे

धियोंको इय रखः ।ठ पेजी ४४० से

(गज़ <sup>४)</sup> हा ३॥),

धालय

المحر

# त्रायुर्वेद महाविद्यालय के लिये

## प्राप्त चन्दा

(ता० १४-७-४४ तक)

| पहले प्रकाशित रक्तमों का योग                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              | Dural       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|
| श्रीमती राजमाता साहिबा                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | सावर         | (2)345      |
| श्रीमान् दरवार साहिब                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | सावर         | २५१)        |
| श्रीमान् ठाकुर साहिब                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | चोसला        | २०१)        |
| श्रीमती राणी साहिया                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | सावर         | (01)        |
| श्रीमाम् महाराज कुँवर साहिब                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>建设工程的</b> | <b>X</b> 8) |
| 。<br>1. 数据于1. 数据的1. 在2. 数据的1. 数 | सावर         | 88)         |
| श्रीमती डा॰ ज्योत्सना बहन एम॰ शाह०                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | बम्बई        | २४)         |
| श्रीमान दीवान साहिब                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | सावर         | (1)         |
| श्रीमान् शारदाप्रसाद्जी साहिब                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | सावर         | <b>(1)</b>  |
| श्रीमान् भूरालालजी साहिब गिरदावर                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | सावर         | (1)         |
| श्रीमान् भूरालालजी राजस्वर्णकार                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | सावर         | <b>११</b> ) |
| छोटी रकमों का योग                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              | <b>E0)</b>  |
| श्रीमान् रोगी गुश्रूषार्थं राजवैद्य रमेश बन्द्र बी                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | श्रजमेर      | <b>(۹۰</b>  |
| श्रीमान् रोगी ग्रुश्रूषार्थं बालकृष्णुजी नन्दचहल                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | श्रज्ञमेर    | (8)         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |              |             |

者ではお客からは治からは治からは治からは治からは治からは治からは治からは治からは

उक्त रकम के श्रतिरिक्त श्रम्य सेवा कार्यों के लिये निम्न रकम ११२५) मिली है।
प्याऊ के लिये श्री० कल्याणमलजी नायूलालजी, श्रजमेर केकड़ी
रोगीशुश्रुवार्थ श्री० रामगोपालजी भूतड़ा ऊखलीवधार

मन्त्री कृष्ण-गोपाल, श्रीषधालय

१६७४४

ं जो लेख

हाशिया

<sup>0. पत्र</sup> श्रीर

श्रापक

ी लेख सम्ब करना च

रि समालोड १ प्रति आयगी

वृष्ठ रहें

डाक बी० पी ग्राना ग्र ६ स्राना वाधिक माससे ? पत्रमें स्व को मु रोग-निव सुविध **ऋायुर्वेद** श्राधार रत्ताके रि प्रयत्न वि । पारस्परि श्रापत्तिः मर्यादासे जायगा । ं कोई भी निर्णय स् े श्रप्रकारि पर ऋौर दिया जा

Constant address and son address address and son address and s

## खास्थ्य के नियम

は一般的な

(293%

3 ( )

201)

201)

28) 8

28)

24)

88)

21)

28)

21)

50)

20)

83)

KKO39

802X)

200)

CA PART

, "बास्थ्य" प्रत्येक श्रॅंथ्रेज़ी मासकी पहली त्रिवको प्रकाशित होगा। लेख भागके ४८ पृष्ठ रहेंगे।

१ डाक व्यय सह वार्षिक मूल्य ३) रु० रहेगा वी पी मंगाने वालोंको रजिस्ट्रीका खर्च प ब्राता ब्रधिक देना पड़ेगा। एक प्रतिका मूल्य ६ स्राना रहेगा।

भ वार्षिक मूल्य ३) रु० मिलने पर किसी भी माससे ग्राहक बनाया जायगा।

🛚 पत्रमं स्वास्थ्य रत्ताके लिये पथ-प्रदर्शक लेखों को मुख्य स्थान दिया जायगा। वैद्योपयोगी आदिको रोग-निदान-चिकित्सा स्थानकी सविधा अनुसार गौण स्थान दिया जायगा। । ब्रायुर्वेद, यूनानी या नव्य-चिकित्सा शास्त्रके श्राधार के लेख ही, जो सामाजिक स्वास्थ्य एताके लिये उपयोगी हों उसे स्थान देनेका प्रयत्न किया जायगा।

गरस्परिक वैमनस्य या निन्दा-टीका प्रधान श्रापत्तिजनक ऋौर "स्वास्थ्य" के उद्देश्यकी र्म्यादासे बाहरके लेखोंको स्थान नहीं दिया जायगा ।

कोई भी लेख स्वीकार करना या नहीं, यह निर्णय संपादकके ऊपर रहेगा।

<sup>े प्रप्रकाशित लेख ६ मासके भीतर वापस मंगाने</sup> पर श्रीर पोस्टेज भेजने पर लेख वापस भेज दिया जायगा ।

जो लेख भेजे जायँ, कागज़ पर एक स्रोर <sup>हाशिया</sup> छोड़कर लिखे होने चाहियें।

भाव श्रोर मूल्य सम्बन्धी पत्र ज्यवहार ज्यव-श्रापक ''स्वास्थ्य'' के नामसे करना चाहिये। लेख सम्बन्धी पत्र-व्यवहार संपादकके नामसे करना चाहिये।

सिमालोचनार्थ पुस्तककी २ प्रति भेजनी चाहियें। पाति मिलने पर, बाद पहुँच प्रकाशित की

·व्यवस्थापक- "स्वास्थ्य"

## स्वास्थ्य' प्रकाशन के उद्देश्य

- (१) ''खास्थ्य" मासिकका मुख्य उद्देश्य जनता को स्वास्थ्य रक्षाका ज्ञान देना है। अज्ञानवश क्या क्या भूलें हम कर रहे हैं? लापरवाही या त्रज्ञानसे जल-वायु, प्रकाश, भोजन, पेय, ऋौषध, वस्तु, पुस्तकें श्रीर श्रन्य उपयोगी वस्तुश्रोंके सम्बन्धमें हमारी क्या-क्या भूलें हो रही हैं ? यदि यह तथ्य सुवोध मनुष्यों के जाननेमें आजाय तो वे बहुत अंशमें स्वास्थ्य रचाके नियमोंका पालन करेंगे स्रोर दूसरोंसे भी करायेंगे।
- (२) शराव, त्रफीम, भांग, गाँजा, चरस, सिगरेट, बीड़ी, हुका, तमाकू ऋदि माद्क व्यसनोंसे देशको कितनी हानि पहुँची है स्रोर पहुँच रही है यह जनताके सामने लाने का प्रयत्न किया जायगा ।
- (३) नगरनिवासी लोग धन कमाकर विलासी जीवन व्यतीत करते हैं श्रौर स्वेच्छाचारको महत्व देते हैं। जिससे वे खास्थ्य रज्ञाके नियमोंका ठीक से पालन नहीं कर सकते। इससे होनेवाली हानि का परिचय देकर उनके जीवनको खस्थ तथा संयमी बनाना।
- (४) ग्रामवासी जनता त्रज्ञान, ( प्रारब्धवाद ), निर्धनता, साधनोंकी न्यूनता, परम्परागत सदोष रिवाजोंका बन्धन त्रादि कारगों से रोगोंसे पीड़ित हैं। उनको भी सत्य समभाकर सचेत करनेकी त्रावश्यकता है। जिससे वे खास्थ्य की रत्तापर विशेष ध्यान दे सकें।
- (४) ऋनुपयोगी विदेशी ऋौषधियोंकी ऋायातसे श्रार्थिक एवं खास्थ्य दृष्ट्या देशकी कितनी हानि हो रही है, इसका परिचय देशवासियोंको देना।
- (६) परोपकारी धनिक लोग अपनी आयके श्रनुरूप एवं विशेष प्रसंगोंमें दान देते रहते हैं। उनको इस संस्थाकी सेवाका परिचय देनेसे इस सेवा कार्यमें वे सहायता पहुँचा सकेंगे या इस प्रकार की सेवा का आरम्भ अन्य प्रान्तोंमें करा सकेंगे।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

## विज्ञापन चार्जेस और नियम

- १. लेख भागमें विज्ञापन नहीं छापा जायगा।
- २, विज्ञापन चार्ज पहले मिलने पर विज्ञापन छापा जायगा ।
- ३. अश्लील या सभ्यता विरुद्ध श्रीर श्रापत्तिजनक विज्ञापन नहीं छापा जायगा।
- थ. कोई भी विज्ञापन जनताको भ्रममें डालने वाला या धोख़ा देनेवाला प्रतीत होने पर विज्ञापन नहीं छापा जायगा।
- ४. विज्ञापन छापना या न छापना, यह निर्णय व्यवस्थापक पर रहेगा।
- ६. विज्ञापन दातात्रोंको विज्ञापन वाला मासिक-पत्र फ्री भेजा जायगा।
- ७. विज्ञापन १२ समय, ६ समय या ३ समय का चार्ज पहले भिजवा देने पर निम्नानुसार कमीशन दिया जायगा।

१२ समय छपवने पर १२॥ %, ६ सम छुपवाने पर १० % ऋोर ३ समय छुपवाते ॥ ७॥ % कमीशन दिया जायगा।

द. कवर पेज ४ था पूरा पृष्ठ ४०) ह०

" आधा पृष्ठ ३०) ह०

कवर पेज २ रा पूरि पृष्ठ ४४) ह०

" आधा पृष्ठ २४) ह०

कवर पेज ३ रा पूरा पृष्ठ ४०) ह०

" आधा पृष्ठ२२॥) रु० सामान्य पेज पूरा पृष्ठ ३४) रु०

" श्राधा पृष्ठ २०) रु०

" चांथाई पेज१२) रु० "

व्यवस्थापक-"लाम्य

## 'स्वास्थ्य' पत्र के एजेंसी नियम

- १. एक प्रति का मूल्य ६ स्त्राने रखा गया है।
- २. एक समय में १० से कम प्रति नहीं भेजी जायगी।
- ३. २४ प्रति तक वेचने वालों को २४ % कमीशन दिया जायगा, इससे ऋधिक प्रति वेचने वालों को ३० % दिया जायगा।
- ८. सोल एजन्सी रखकर ४०० या इससे अधिक प्रति वेचने वालों को एक प्रति के ६ आने पर ४०% कमीशन दिया जायगा।
- ४. एजेन्सी द्वारा आये हुये विज्ञापनों पर एजेन्टों को नेट चार्ज का २४% कमीशन दिया जायगा।
- ६. वार्षिक ग्राहक बनाने पर त्राठ त्राने प्रति प्राहक दिया जायगा।

- एजेन्ट को जितनी प्रतियाँ लेनी हो उत्ते ह मूल्य डिपोजिट रूप से जमा कराना वृह जो रकम एजेन्त्री समाप्त होने पर गा भेजवा दी जायगी।
- प्त. हिसाब प्रत्येक माह की २४ तारी है कमीशन काटकर भेज देना हो<sup>ता।</sup>
- १ प्रतियां रेल्वे स्टेशन या पोस्ट से भेजी व्ययं कार्यालय देगा।
- १०. आगे प्रतियां न्यूनाधिक भेजने की सूचना २४ तक हमें मिल जानी चाहिये।
- ११. भेजी हुई प्रतियां वापस नहीं ली जारेंगी।

ठयवस्थापक —स्वा<sup>हरी</sup>

थी भगवानस्तरम् । निमासंसम्मा आवनस्यकार्त्ता स्वोधानस्य स्वे विकारस्य ज्ञानम् में मुहितः

र्णिक मृल्य ग्राप्तार कर

गत का प्रय ला बहिया :

में हिजाइन अहार होगा वाल्योन्नति

सिलिए विङ्

कृत्या-गायाल आयुविधिक्षक विभागिये इतिष्या स्थापना क्षिणाको सानव समाज की सेवा करने है उद्देश्य से प्रकाशित उत्तम श्रीर सस्ता-पत्र



## ल्ल्याहकों से निवेदन

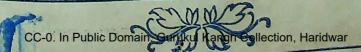
आप सब के सहयोग से "स्वास्थ्य" का प्रथम वर्ष निर्विघन समाप्त हुआ है । नूर् कि मूल्य न भेजा हो तो शीघ्र भिजवा देवें एवं अपने इष्ट्र मित्रों की भी प्राहक बना गत्रार करने में सहायता पहुँचाने की कृपा करें।

द्वितीय अंक विशेषांक "वचनामृत" अंक होगा। ता. १६-१०-५४ को कि का प्रयन्न किया जायगा । अपने नये प्रेस "कृष्ण गोपाल मुद्रणालय" कालेडा बोगल ल बहिया ग्लेज पेपर व नया टाइप होगा |

कराना पड़न "स्वास्थ्य" के विशेषांक में भारत के प्रसिद्ध विद्वानों के विद्वत्ता पूर्ण लेख व चित्र हैं लिहिजाइन व सजधज में होगा । इष्ट मित्रों और प्रिय जनों को दिवाली की भेंट देने के लि कार होगा । आप परिचित सज्जन, माता, बहिनों तथा विद्यार्थियों के पास स्वास्थ्य पहुँचा व वाष्योत्रित में हाथ बटावें | हमारा पत्र भारत के समस्त प्रांतों तथा सुदूर पूर्वी अफ्रिका में भर मिलिए विज्ञापन दाताओं के लिए स्वर्ण अवसर है।

को आर अन्तरात्मा को जागृत करने की एक क्रिया है।

शासिक पत्र



सितम्बर १६५४

4

R

ति

(F)

बः

ग्रा

नि पर वाप

नी हो उतने व

) E0 O.3 (0 () Eo () E0 o (c 1) E0 () Eo

O) 50 रे) रु० पक-"लाय

४ तारीखं नेगा।

से भेगते

की सूचना

ये। ति जायेंगी।

—स्वास्था

मुद्रितं

वष

## विज्ञापन चार्जेस और नियम

- १. लेख भागमें विज्ञापन नहीं छापा जायगा।
- २, विज्ञापन चार्ज पहले मिलने पर विज्ञापन छापा जायगा ।
- ३. अश्लील या सभ्यता विरुद्ध श्रीर श्रापत्तिजनक विज्ञापन नहीं छापा जायगा।
- थ. कोई भी विज्ञापन जनताको भ्रममें डालने वाला या धोख़ा देनेवाला प्रतीत होने पर विज्ञापन नहीं छापा जार
- ४. विज्ञापन छाप व्यवस्थापक पर
- ६. विज्ञापन दाता पत्र फ्री भेजा
- ७. विज्ञापन १२। चार्ज पहले कमीशन दिया
- १. एक प्रति व
- २. एक सम जायगी।
- ३. २४ प्रति त दिया जाय को ३० %
- ४. सोल एज प्रति वेर 80%
- X. 0

६. वार्षिक ब्राहक बनाने पर ब्राठ ब्राने प्रति प्राहक दिया जायगा।

१२ समय छपवने पर १२॥ %, ६ सक छुपवाने पर १० % ऋौर ३ समय छुपवारे ॥ ७॥ % कमीशन दिया जायगा।

" ऋाधा पृष्ठ ३०) ह०

- नर पेज ३ रा

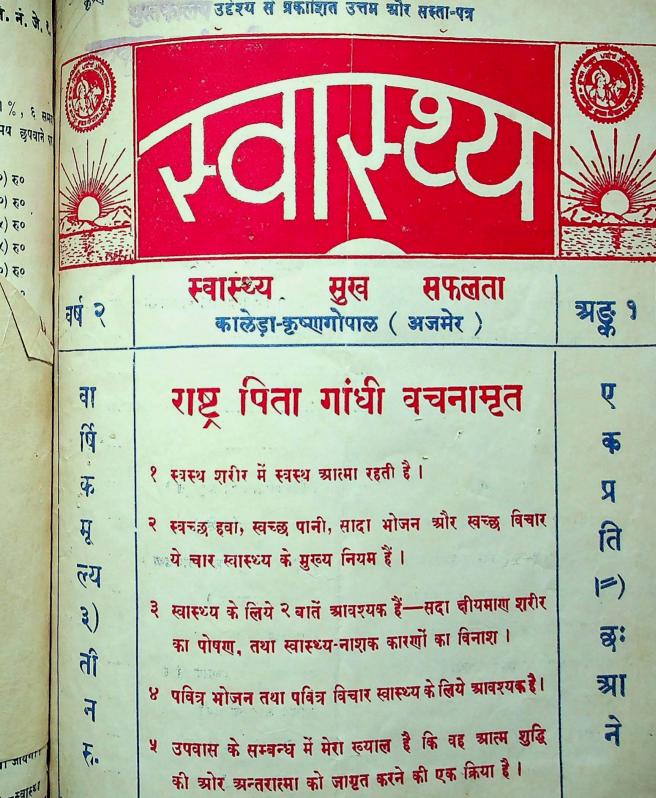
द्र. कवर पेज ४ था पूरा पृष्ठ ४०) ह० कवर पेज २ रा पूरी पृष्ठ ४४) ह० " आधा पृष्ठ २४) ह०

११. भजा हुइ प्रातया वापस नहा ला जायणा

ठयवस्थापक — स्वार्<sup>धी</sup>

थी भगवानस्तर्मा 'न्यायास्पर्णं अवन्यकार्त्ता स्केष्णचन्ध्रावे विकासिका ज्ञानम् में मुहित

कुरण-गावाल आयुक्किप्दान्तकार्माक अने मधा स्थापत के उद्देश्य से प्रकाशित उत्तम और सस्ता-पत्र



O3 (0 O.J. (0 () Eo () E0 03 (0

—स्वाहरा

मुद्रितं

गांसक पत्र



सितम्बर १६५४

## विषय-सूची

| क्रमां | क विषय                              |           | लेखक                                   |        |
|--------|-------------------------------------|-----------|----------------------------------------|--------|
| ۶.     | स्वास्थ्य (विज्ञापन-)               | •••       | 0 40 0 60 0 0 0 0 6 6 6                | eigy   |
| ٦.     | ञ्चायु॰ महा॰ स्थापनार्थं निवेदन     | •••       | सम्बा •••                              | •••    |
| 3.     | निदान पद्मावली (,गतांक से )         | •••       | सरयूपसाद भट्ट                          | •••    |
| 8.     | अ० भा० वै० कांग्रेस का स्पर्धीकरण   | •••       | वैद्य सभा 📜 …                          |        |
| ¥.     | हम त्रामारी हैं                     | •••       | सम्पादकीय                              | •••    |
| €.     | रहस्यमय बीमार "                     | 0.00      | कविराज देवेन्द्रनाथ चक्रवर्ती          | •••    |
| 9.     | जब इलाज के लिये दाम न हों ( गतांक व | ते)       | ************************************** | / {:   |
|        | जल ··· ··                           |           | ••••••                                 | 11     |
|        | त्राग                               | •••       | ••••••                                 | ··· is |
|        | लाल मिरच                            |           |                                        | !!     |
| Ε.     | तमाख् सेवन का परिणाम                |           | ( हिन्दुस्थान से उद्घृत )              | (8     |
| .3     | त्रांवलों का रासायनिक पृथकरण        | 1000      | ( विज्ञान प्रगति से )                  | 1      |
| 20.    | सार्व० दे० खास्थ्य सम्मेलन प्रस्ताव | ,         | (हैद० त्रायु० महा मगडल)                | 10     |
| ११.    | एक महात्माजी के श्रद्भुत सरल योग    | •••       | ( ब्राम सेवक से )                      | 31     |
| १२.    | भोजन के संवन्ध में आवश्यक ज्ञान     | •••       | (गतांक से)                             | 43     |
| १३.    | यदमा का प्रसार श्रीर बनस्पति घृत    | •••       | रा॰ त्रायु॰ पत्रकार संघ                | 58     |
| ₹४.    | वासा                                | •••       | माधव मो० चौधरी                         | , qx   |
| १४.    | करेला                               |           | त्रारोग्य लेखांजलि                     | 3!     |
| १६.    | मुनका                               |           | ( श्रोषध रत से )                       | 3X     |
| १७.    | शरीर का राजा वायु                   | •••       |                                        |        |
| १=.    | लहसुन CC-0. In Public Domain.       | Gurukul K | angri Collection Hatiflyan             | "      |

लाग

## स्वास्थ्य सुधार के राजमार्ग

हिन्दीके सर्वश्रेष्ठ स्वास्थ्य सम्बन्धी मासिक-पत्र का वार्षिक अङ्क सम्पूर्ण भारत के स्वास्थ्य विशेषज्ञों के सारभृत उपदेशों से भरा हुआ

# "स्वास्थ्य" का वचनामृताङ्क

जनता के लिये एक अमूल्य स्मरगीय ग्रन्थ होगा। स्वास्थ्य प्रेमियों के लिये यह स्वास्थ्य पथ-प्रदर्शक सिद्ध होगा। यह अङ्क तां० २५ अक्टूबर को निकलेगा। कृष्ण-गोपाल धर्मार्थ औषधालयका एकमात्र ध्येय जनता की सेवा है, इसालिये इस पत्र को

लगत से भी कम दामों में यह संस्था जनता को अर्पण कर रही है। शीघ याहकों में नाम दर्ज करवाईये। वार्षिक मूल्य केवल ३) रु०

## समालोचना

ggia

10

37

28

24

25

88

"श्रायुर्वेद चिकित्सक" का विशेषांक "तत्काल-फलप्रद प्रयोग"

المناسكات المناس

रे भाग। पृष्ठ संख्या प्रथम भाग १००, द्वितीय माग १६०, तृतीय भाग १७२ तीनों का मूल्य ४।।) वार्षिक मृल्य ४) प्रकाशक चन्द्रशेखर जैन शास्त्री लाखा भवन, पुरानी चरहाई, जबलपुर।

वैद्य पं० चन्द्रशेखरजी जैन शास्त्री त्रायुर्वेद साहित्य के सुयोग्य लेखक हैं। श्रापने अपने वर्षों भे भनुभव का दोहन करके अनेक उपयोगी नुसखे पाठकों के समज्ञ बहुत उत्तम ढंग से उपस्थित किये है। इसरे तीसरे श्रङ्क में महिला रोगों पर विस्तृत एवं खोज पूर्ण विवेचन भी है जो कि वैद्य समाज वधा जनता के लिये उपयोगी है।

भववीय-देवेन्द्रनाथ मैनेजर

## Digitized by Arya San Extraction Chemoai and eGangotri

तीसरा संस्करण, लेखक श्री रामेश बेदी प्रकाशक हिमालय हवेल इस्टिट्यूट, गुरुक्क कांगड़ी, हरिद्वार मूल्य एक रुपया, डाक व्यय नी आना।

श्री रामेशबेदी द्वारा लिखित 'भारतीय द्रव्यगुण श्रन्थमाला' के श्रन्तर्गत शहद, लहसुन व्याज़, सोंठ, तुलसी, मिर्च, श्रादि पर महत्वपूर्ण पुस्तकें प्रकाशित हो रही हैं उन्होंमें प्रस्तुत पुस्तक प्रकाशित हुई है। इसमें बेदीजी ने रोगों के साधारण उपचार बताये हैं। राष्ट्र पिता महात्मा गांधी देहातियों के लिए तथा देहातों में काम करने वाले लोगों के लिए सरल श्रायुवेंदिक दवाश्रों की एक पुस्तक चाहते थे यह उन्हीं की प्रेर्णा का फल है। श्रीसत भारतीय की स्थिति इस प्रकार की है कि वह मंहगी श्रीर पेचीदी दवाश्रों का प्रयोग नहीं कर सकता। बेदीजी ने इस तथ्य का श्रमुक किया है त्रौर इस पुस्तक में, वाज़ार तथा जंगल में सुगमता से मिलने वाली सरल तथा सस्ती दवाओं की सहायता से अपना इलाज आप करने की संचित्र विधियां वताई हैं। पुस्तक में प्राय: पैंतीस अध्याय हैं जिन में मलेरिया, खांसी, दमा, इन्फ्लुएन्ज़ा, तपेदिक, गठिया, मुनी हिस्टीरिया, पागलपन, कब्ज़, पेट के रोग, हैज़ा, दस्त, जिगर और तिल्ली के रोग, सुज़ाक पेशाब के रोग, स्त्रियों के रोग, बच्चों के रोग, काली खांसी, त्रांख कान सिर के रोग, खुपाकी खुजली, फोड़े आदि के इलाज की क्रियात्मक विधियां बताई हैं। रोगों का इलाज करने के लिए जो सरत नुसखे लिखे हैं उनमें से अधिक तो हमारे प्राचीन ऋषियों के हज़ारों साल की बोब तथा स्क है और परम्परा से हमारे देश में उनका प्रयोग सदियों से हो रहा है। भारतीय वनस तियों पर हमारे देश में तथा विदेशों में जिन डाक्टरों ने वैक्कानिक खोजें की हैं उन्होंने भी ज श्रोषधियों की उपयोगिता को स्वीकार किया है। सरल घरेलु चिकित्सा की इस पुस्तक को इम चाहते हैं कि प्रत्येक देहाती भाई ही नहीं शहरी भी अपने घर में रखें। देहाती पुस्तकालयों और शाम सुधार के केन्द्रों में तथा दूसरे सार्वजनिक पुस्तकालयों में भी इसकी एक प्रति अवश्य रहती चाहिए। मनी ऑर्डर से एक रुपया नौ आने भेज कर पुस्तक मंगाने में बचत और सहित्यत

## गुरुकुल-पत्रिका

( गुरुकुल विश्वविद्यालय कांगड़ी की मासिक-पत्रिका )

ब्यवस्थापक

श्री इन्द्र विद्यावाचस्पति मुक्याधिष्ठाता : गुरुकुल कांगड़ी, सम्पादक

श्री रामेश बेदी श्री सुखदेव ध्रायुर्वेदालं कार विद्याचाचस्पति

जायग

होगी ।

नायग

3) ह

श्रा

१. सं

ख्याति-प्राप्त लेखकों श्रीर उचकोटि के विद्वानों की सुरुचिपूर्या, रोचक तथा ज्ञानवर्धक रचनार्य श्री गम्मीर तथा खोजपूर्ण लेखों को पढ़ने के लिए हिन्दी की इस साहित्यिक व सांस्कृतिक मासिक-पृत्रिक की पढ़िने की पढ़िने की स्था खोजपूर्ण लेखों को पढ़ने के लिए हिन्दी की इस साहित्यिक व सांस्कृतिक मासिक-पृत्रिक की पहिये, प्रत्येक श्रंक की पाठ्य-सामग्री हिन्दी का स्थिर साहित्य है, यह साहित्य श्रापको मानसिक तथा श्राप्या त्मिक भोजन प्रदान करेगा । स्वास्थ्य संस्वन्धी उपयोगी लेख आपको स्वस्थ और आनन्दित रहने में सहायक होती। वार्षिक मुख्य-हेश में ११ कि वार्षिक मूल्य-देश में ४), विदेश में ६), नमूने की प्रति ।≋), आज ही इस पते पर मनीआँ ईर भेजिये-

प्रबन्धक, गुरुकुल-पत्रिका, गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार

CC-0. In Public Domain, Gurukul Kangri Collection, Haridwar

## ग्राहकों से निवेदन

---

द्वितीय अंक विशेषांक होगा। नाम वचनामृत रहेगा। २५ अक्टोबर को मेजा ज्यागा। आशा है कि दिवाली पर ग्राहकों को मिल जायगा।

द्वितीय अङ्क से छपाई श्राच्छे कागज पर होगी। एवं नये टाइपों से सुन्दर छपाई होगी। अविष्य में स्वास्थ्य नियमित समय पर भिजवाते रहने के लिये पूरा लक्य किया

जिन ग्राहकों ने दूसरे वर्ष का श्रृत्य न भेजा हो, उनसे निवेदन है कि वार्षिक मूल्य ३) ह० भेजवा देने की कृपा करें।

## and the second s

# श्राप संस्था के सेवा कार्य में निम्न प्रकार से सहायता पहुँचा सकते हैं:—

- १. संस्था के संरत्तक बनकर।
- रे संस्था के त्राजीवन सदस्य बनकर।
- रे सेवा-कार्य की उन्नति के लिये दान देकर।
- <sup>४</sup>. श्रीषधियाँ तथा पुस्तकें खरीद कर ।
- रे. "लास्थ्य" मासिक-पत्र के ग्राहक बनकर और अन्य सज्जनों को ग्राहक बनाकर।
- ै. "सास्थ्य" में विज्ञापन छपवाकर व्यापार वृद्धि के साथ संस्था को लाभ पहुंचा सकते हैं।

るなかのではいることのできることが

, गुरुकुत

, लहसुन तुत पुस्तक तिमा गांधी ओं की एक कार की है

सरल तथा । पुस्तक या, मृगी, , सुज़ाक, , छुपाकी, के लिए की खोज

ोय बनस्प ने भी उन को हम

तयों श्रीर श्य रहनी सह्जियत

H+++

बेदी कार

चनार्ये श्रीर पत्रिका की ग्राच्या

यक होंगे।

t

# 

# त्रायुर्वेद महाविद्यालय की स्थापनार्थ महानिवेदन

कृष्ण-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ औषधालय ट्रस्ट बोर्ड ने कालेड़ा में एक आयुर्वेद महा विद्यालय आरम्भ करने का निश्चय किया है, जिससे आयुर्वेद चिकित्सा की उन्नति तथा गांवों की सेवा करने वाले योग्य एवं उत्साही सेवा परायण वैद्यों का निर्माण हो सके। इस शुभ कार्य के लिए उदार हितचिन्तकों तथा देशभक्त जनसेवकों से निवेदन है कि वे अपनी-अपनी श्रद्धा अनुसार हस महत्कार्य में समुचित आर्थिक सहायता करें तथा अपने परिचित मित्रों तथा स्नेहियों से भी सहा यता दिलाकर पुण्य और यश के भागी बनें।

त्रायु० महाविद्यालय के लिये तारीख १४-७-४४. तक १६,७२२) हैं० की सहायता प्राप्त हो चुकी है। सब मिलाकर ४०,००० से ४०,०००) रु० प्राप्त करना होगा। शेष सहायता जितनी शीप्र प्राप्त हो सकेगी, उतने ही शीघ्र महाविद्यालय भवन बनाने का आर सरकार से अधिक सहयोग प्राप्त करने का कार्य प्रारम्भ किया जा सकेगा।

संवत् २०११ गुरु पूर्णिमा तारीख १४-७-४४. विनीत मंत्री कुष्ण-गोपाल औषधालय कालेड़ा कृष्ण-गोपाल ( त्राजमेर )

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

**भी० डॉ** B. A., D

ग्रे॰ वॉइस

वर्ष २.

50

जबर व यदि इ रक्तारि

यों ह

सन्तत रस में

मांस

वड़ी



धर्मार्थकाममोत्ताणां शरीरं साधनं यतः। सर्वकार्येष्वन्तरक्षं शरीरस्य हि रच्चणम्॥

संचालकः —कृष्ण-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ औषधालय

सम्पादकः--

प्रकाशक:---

श्री॰ हॉ॰ बलदेव शर्मा ऋायुर्वेदाच्यर्थ, शास्त्री B. A., D. Sc; M. N. M. S. (Berlin).;

M. I. P. A. (Vienna)

ो गाँउस चाँसलर, कांसी आयु० विश्वविद्यालय, कांसी।

ठाकुर नाथूसिंह इस्तमरारदार कालेड़ा-बोगला कैसरे-हिंद, आयुर्वेद मनीषी, आयुर्वेद मार्तपर

(2550)

कालेड़ा-कृष्णगोपाल (अजमेर)

#### (2000) निदान पद्यावली

(गतांक से आगे)

ः विषम ज्वर-लच्चणः

ज्यर से जो हो मुक्त, या हो जबर का प्रारम्भ। उसके निर्धत दोष यों, पाते हैं अवलम्ब। यदि आहार विहार वह करे नियम प्रतिकृत । बढ़कर उसके दोष सब, होते दुख के मूल ॥ कादिक जो धातुएँ सात, कि जीवन मूल। इनमें घुसकर दोष वे, बनते दुख पद शूल। यों होता है विषम ज्वर, जाने बुध उत्पन्न । विविध भेद से जानिए, इसके रूप विभिन्न ॥

विषम ज्वर के भेद -सन्तत, अन्येद्युक सतत, श्रीर तृतीयक जान। चातुर्थिक इस भेद से, इस ज्वर की पहिचान।। रस में स्थित दोष हों, तब सन्तत जबर आन। रक्त धातु में दोष यदि भिषक सतत पहिचान।। मांस अवस्थित दोष हों, अन्येद्युक ज्वर जान। स्त्रीर मेदगत दोष से होय तृतीयक भान॥ मजा में कहीं, रहे दोष का ज़ोर। तब चातुर्थिक हो प्रवत, प्राण विनाशक घोर।।

राज्य वैद्य-सरयूपसाद भट्ट 'मधुमय' (2660)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

प्राप्त हो

युर्वेद महा

गांवों की

र्य के लिए

सार इस

भी सहा

A!AVA

नी शीघ्र सहयोग

()

## अखिल भारतीय वैद्य हकीम काँग्रेस की ओर से स्पष्टीकरण

बम्बई ज़िला उपनगर वै० परीषद् का चौथा श्रधिवेशन जो बम्बई में ता० २६-६-४३ को श्रायोजित हुत्रा था, व जिसका उद्घाटन, बम्बई धारा सभा के स्पीकर श्रीमान् ना० रा० हुकेरीकर साहब ने किया था। जिसमें एक प्रस्ताव पास हुत्रा था कि वैद्यों व हकीमों का संगठन देशव्यापी बनाना व इस संस्था की स्थापना उसी प्रस्ताव के श्राधार पर की ग़ई है। जो सरकार की नीति के श्रवसार है।

श्री यादवजी भाई ने चन्दा दिया है, ऐसा हमने नहीं कहा है, उनके पुत्र रुद्रदत्त जादवजी आचार्य हमारी संस्था के सदस्य हैं व उन्होंने रु० १०१) चन्दा संस्था को दिया है जिसे भी उनकी सदस्यता का फार्म देखना हो वे कार्यालय में श्राकर देख सकते हैं।

हमारी समक्त में नहीं त्राता है कि ये चार वैद्यराज हमारी संस्था के विरुद्ध प्रचार क्यों कर

हस्ताच्र

हकीम मिरजा हैदरनेग, उपप्रमुख वैद्य कन्हैयालालजी मेडा, उपप्रमुख व प्रमुख वम्बई उपनगर जिला वैद्य परिषद्, वैद्य श्रम्बाप्रसाद खांडेराव, उपप्रमुख वैद्य प्यारेलालजी शर्मा, उपप्रमुख वैद्य श्रमोलकचंद्जी मित्र, प्रधानमन्त्री वैद्या चंचलबहुन देसाई, सहमन्त्री हकीम श्रलिमहम्मद् जीवाभाई

- काम कृथा रसः-

यह मोती प्रधान सुधाकल्प है। यह शीतवीर्य, शक्तिवर्द्धक, शामक श्रीर क्षोभहर है। व्याकुलता, दाह, मानसिक विकृति, उन्माद, भ्रम, श्रपस्मार, चक्कर श्राना, शिरदर्द, रक्तश्राव, रक्त विकार, मंद मंद ज्वर रहना, मूत्रकुञ्छ, मूत्रदाह श्रीर श्रम्लपित्त श्रादि रोगों को दूर करता है। संत्रेप में पित्त प्रकोप श्रीर पित्त प्रकोप से उत्पन्न सब रोगों पर यह कामदूधा रस उपकारक है।

मात्राः—१ से ३ रत्ती, दिन में २ या ३ बार ज़ीरा मिश्री के साथ श्रम्तापित्त पर श्रांवले श्रोर घृत के साथ।

मूल्य:—मोती युक्त (नं०१) ३ माशे का ३) रु०। मोती रहित नं०२ का मूल्य १ तोले मात्र १।) रु० पेकिंग पोस्टेज पृथक ।

कृष्ण-गोपाल श्रायु० श्रीषधालय, कालेड़ा-कृष्णगोपाल (श्रजमेर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

45 A

मय ज

समय द

इस पुरा

सफल

त्रमुवि<sup>६</sup>

शक्ति,

स्रीकार

भवारक



"स्वास्थ्य" शिशु ने एक वर्ष पूर्ण किया । इस के लिये इम आभारी हैं, उस करुणा-मय जगदीश्वर के, जिस ने हमारे इस शुभ कार्य में अपना मंगलमय हाथ हम पर बनाए रखा।

हम आभारी हैं: - उन विद्वानों और अपने सहयोगियों के, जिन्होंने अपना अमृत्य समय देकर और जनता के स्वास्थ्य के हित को सामने रखकर हमें सदुपदेश भेजे और हमारी पत्रिका को अलंकृत किया।

हम आभारी हैं: - उन परोपकारी, दानशील, कर्त्तन्य परायण न्यक्तियों के जिन्होंने हम पुर्यमय कार्य के लिये, हमें आर्थिक अथवा अन्य प्रकार की सहायता देकर, हमारे पुरुषार्थ को सफल किया और जनता के सहस्रों नरनारियों की शुभकामनाओं के पात्र बने ।

हम आभारी हैं:- उन महानुभावों के जिन के पुरुषार्थमय सहयोग से इस कई असुविधाओं का सामना करते हुए भी यह कार्य सुचारु रूप से कर सके।

हम आभारी हैं:- अपने हितैषी ग्राहकों के, जिन्होंने इस सार्वजनिक यज्ञ में अपनी शक्ति, श्रद्धा अनुसार, भाग लेकर हमें अनुगृहीत किया और खयं पुष्य के भागी बने।

हम आभारी हैं:-अपने पाठकों के जिन्होंने हमारा यह तुच्छ त्रुटिपूर्ण उपहार सीकार किया और स्वास्थ्य विज्ञान का देश में प्रचार करने में, स्वयं ही उस के ग्राहक और भवारक बनकर इमारा सहयोग दिया।

न्त्री

क्यों कर

न्रण

नीति के

जाद्वजी

ी उनकी

हि उ त्स्राव,

क्रता कहै।

आंवले

१ तोले

जमेर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

अन्त में, परन्तु सर्वोपरि, हम आभारी हैं —कृष्ण-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मीर आपालय के संस्थापक परमपूष्य श्री स्वामी कृष्णानन्दजी महाराज के, जिनकी प्रेरणा श्री आशीर्वाद से ''स्वास्थ्य'' का जन्म हुआ, और ''स्वास्थ्य'' को जनता की सेवा का श्रेय प्राप्त हुआ।

### भविष्य वाणी

अपनी त्रुटियों के लिये, दोषों के लिये और भूलों के लिये ज्ञमा मांगते हुए, हम पाठकों को विश्वास दिलाते हैं कि, जनता के सहयोग से प्रोत्साइन पाकर इम 'स्वास्थ्य' के सक्ष को, लेखादि के विषयों को और अन्य जनतोपयोगी सामग्री को और भी अधिक लोकप्रिय, खास्थ्य प्रेरक और मनोरंजक बनाने का प्रयत्न करेंगे। पाठकगण और ग्राहकवृन्द हमारे धन्यवाद के पात्र होंगे; यदि वे पाठकों और ग्राहकों की संख्या वृद्धि करने में हमारी सहायता करें।

### श्रागामी श्रंक

हम यह शुभ समाचार दिये विना नहीं रह सकते कि, त्रागामी श्रङ्क, अनुभवी चिकित्सकी तथा भारतभर के सुविख्यात विद्वानों के सारभूत खास्थ्योपयोगी वचनामृतों से पूर्ण होगा। झ विशेषांक का नाम

"वचनामृतांक"

होगा स्वास्थ्यान्वेषकों के लिये यह एक सुरिचत अलने योग्य निधि होगा। अधिक से अधिक संख्या में इसकी मांग होगी। हम अनुरोध करते हैं कि शीध से शीध ग्राहकों में अपनी नाम भेज दीजिये।

--संपादक

नई वि

हाने वाल

फिर उत्तर ग्री प्रवेश व

ास रोंग से

ते घएटे के

"इस ः र्ग हैं, उस

हा "बीरस एक्द्री जैस

"समा<sup>न</sup> श्रीर सल्पे

स रोग

ॉक्टरों है

णोग कर है केया जात ही कार्यवा

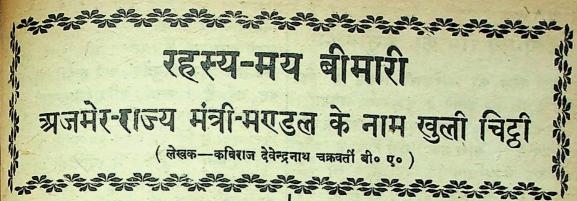
व सकता

"यहां व विद्या

ति रहे हैं बिसमय

"उत्तर वे गज़ट प्र विपत्ती कि विदेश की

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar



नई दिल्ली, १३ त्रागस्त । "वचों का संद्वार इति वाला रहस्य मय रोग, जो सर्व प्रथम बिहार् कि उत्तर प्रदेश ख्रीर दिल्ली में फैला, ख्रव पंजाब में श्री प्रवेश कर गया है । माधोपुरी में एक बच्चे के सरोग से पीड़ित होने का समाचार है । बचा रोगएट के ख्रान्दर ही मर गया ।

"इस रोग के बारे में अभी तक जो जाँच की हैं हैं, उससे मालूम पड़ता है कि यह एक प्रकार है और मच्छर या हिंदी कोई जीव इसे फैलाता है।"

"समाचार मिला है कि एएटी वायोटिक्स और सल्फेनोमाइड्स (कृमि नाशक दवाएं) का मिरोग पर कोई असर नहीं होता। कुछ किरों ने बताया है कि 'एरोमाइसिन' का मोग करने से कुछ सहायता मिली है। विश्वास किया जाता है कि कीटाएउओं की रोक-थाम कियावाही करने से रोग को बढ़ने से रोका मिलता है।"

"यहां बताया गया है कि कुछ वैज्ञानिक कार्य-हि इस रोग के बारे में उसके प्रारम्भ से ही जाँच वि रहे हैं। इस जाँच के परिशाम जानने में अभी हिसमय लगेगा।"

"उत्तर प्रदेश सरकार इस सप्ताह के अन्त में गाज़र प्रकाशित करेगी, उसमें यह घोषणा की भागि कि 'वीरस एन सेफलेटिक' नामक रहस्य-भीग की स्वना जहाँ कहीं वह प्रकट हो उत्तर- प्रदेश म्युनिसिपैलिटी अधिनियम के आधीन दे दी जानी चाहिये। यह कार्यवाही उत्तर प्रदेश सरकार ने इग्डियन मेडिकल एसोसिएशन की लखनऊ शाखा के सुभाव पर की है।

''राज्य में पिछुले ४४ दिनों में इस रोग से ६३ व्यक्ति मरे हैं जिसमें से अधिकांश बच्चे हैं।" इत्यादि" (हिन्दुस्तान नई दिल्ली)

### पंजाब के बाद राजस्थान फिर ?

श्रभी तक यह रहस्यमय बीमारी पंजाब तक ही श्रायी है फिर राजस्थान है श्रौर फिर श्रजमेर तो बहुत दूर है। राजस्थान में श्री जयनारायण व्यास इस का डट कर मुकाबिना करेंगे ही। इसमें संदेह नहीं। श्रौर फिर श्रजमेर तो छोटा सा राज्य है। श्रायद बीमारी इस राज्य पर रहम खाकर "श्रहमदाबाद मेन" से सीधी श्रहमदाबाद चनी जाय श्रौर श्रजमेर को छोड़ ही दे।

इसिलए श्रजमेर के मंत्रीमगड़ल को हमारी नेक सलाह यही है कि उसकी चिन्ता न करें। चूं कि उन के पास बजट में स्वास्थ्य-रत्ना के लिए रुपया ही नहीं है। श्रीर फिर देहाती लोगों की चिन्ता क्यों करनी। हिन्दुस्तान की श्रावादी १० वर्ष में २० करोड़ से चालीस करोड़ हो गई सो यदि १० करोड़ श्रादमी इस रहस्यमयी बीमारी से समाप्त भी हो गये तो देश की श्राबादी में कौन सा घाटा पड़ जायगा ?

विकत्सको

क घमीर्थ

रणा श्रीर

का श्रेय

हुए, इम

के खरूप

, खास्थ्य

के पात्र

गा। इस

त्र्यधिक से वे त्रपना

### रहस्य मय रोग का अनुसंधान

उत्तर-प्रदेश की सरकारी रिपोर्ट है कि "आँच के परिणाम जानने में कुछ समय लगेगा"। पंत सरकार ने एक पुनर्नवा बृटी की अनुसंधान में २ दे वर्ष में २ दे लाख रुपया खर्च किया है और श्रभी तक श्रवसंधान पूरी नहीं हुई। सो इस रहस्य-मय रोग के अनुसंधान के लिये तो कई वर्ष लगेंगे श्रीर करोड़ों श्ररबों रुपया इस के अनुसंधान के लिये चाहिएँ। उत्तर प्रदेश तो धनी राज्य है उसके मुकाबिले में अजमेर की क्या इस्ती है ? सो इस रहस्य मय रोग के अनुसंधान के लिये हमारी नेक सलाह अजमेर-राज्य को यही है कि श्रहमदाबाद मेल में जब इस रहस्य मय बीमारी की सवारी श्राये तो स्टेशन पर रामधुन की जाय श्रीर श्रवित भारतीय काँग्रेस वर्किंग कमेटी की रिपोर्ट उन के हाथ में देकर उन्हें विदा कर दिया जाय। दूसरा तरीका यह है कि उटकर मिक्यों, मञ्जुरों श्रीर कीटासुत्रों का मुकाबिला किया जाय। राज्य के हर एक व्यक्ति को १-१ ब्रुटांक डी. डी. टी. D. D. T. या फनैल पिलादी जाय जिससे न किसी के श्रन्दर कीटा ए रहेंगे श्रीर न ही कोई रोगी होगा। न रहेगा बांस न बजेगी बांसरी।

## नकार खाने में तूती की आवाज

नकार जाने में तूती की आवाज़ को कौन सुनता है? जहाँ बड़े-बड़े सिविल सर्जन और एम० ही०, एम० बी० बी० एस० बड़े-बड़े दिगाज डिग्री धारी डाक्टर परेशान हैं और बड़ी-बड़ी दूरबीन व खुद्बीन लगाकर भी उनको इस रोग का कीटा खु नज़र नहीं आया तो विचारे वैद्यों को पूछता ही कौन है ? उनके पास कौन-सी ऐसी "रामवाण गुटिका" है जो तीन घएटे में ही श्रसर दिखायेगी जब कि बीमार दो घएटे में ही पाण त्याग देता है। विज्ञान की प्रगति से अब वैद्य लोग भी होता।
करने लग गये हैं। सुश्रुत श्रीर चरक प्रानेश
गये हैं। "शुद्ध श्रायुर्वेद" अब शास्नों की वर्षाश
रह गई है। स्वामी हिरशरणानन्दजी के ए
"श्रायुर्वेद विज्ञान" में शुद्ध श्रायुर्वेद वालों को वेले
दिया गया है कि वह एटम बम बनाने का उसल
अपने शास्त्रों से हूँ हैं। में स्वामीजी महाराज से
नम्र निवेदन करना चाहता हूँ कि वह इस रहस्यार
रोग के विध्वंस के लिए एक "श्रायुर्वेदिक एम
वम" तैक्यार करें।

## महर्षि चरक क्या कहते हैं ?

महर्षि चरक केवल वैद्य ही नहीं थे वह के दार्शनिक भी थे। उन्होंने जहाँ श्रोषधियों के वोत दिये हैं वहाँ यह भी लिख दिया है कि वीमारियाँ कहाँ कहाँ श्रोर क्यों फैलती हैं? पंचभूत, तथाया श्रहंकार, श्रन्त: करण चतुष्टय श्रोर सृष्टि के अपित से लेकर श्रोर सृष्टि के श्रांत तक का हाल उन्होंने लिख दिया है।

श्रायुर्वेद में रोग प्रतिबन्ध का होत्र बहुत विशाल है। महामारियों के कारण का वर्ण करते हुए जहाँ पुनर्वसु ने जल, वायु, देश और काल के दुए होने को कारणत्य दिया है वहाँ वह एक प्रमुखीर श्रागे गया है जब वह कहता है कि अधर्म और श्रसत्कर्म भी महामारी पैवा कर सकते हैं।

अनपदोध्वंसन में मनुष्य किस प्रकार महामारी के कारण बन सकते हैं। यह चरक ने निम्निविधित शब्दों में स्पष्ट किया है:—

"यदा देश नगर निगम जनपद प्रधान धर्में मुत्त्रस्य श्रधमें ए प्रजा प्रवर्त्तयनित तदाश्चितीयाश्चिती पौरजनपदा व्यवहारोपजीविनश्च समधर्म मिनवर्ड यन्ति। ततः सोऽधर्मे प्रसभं धर्ममन्तर्धते। तत्ते उन्तर्हित धर्माणो देवताभि रपि व्यव्यन्ते तथा

हिंद्र प्रभावति । वृत्तित्वमः वस्पर मरि

श्रायुवें कित केव हिंदी श्रा किम बना किस श्रीतो

शाड़ देती

ग्रजमेरग्रजमेर
ग्रजमेर
ग्रजमेर
ग्रहक जवह अ
विदेत कार
ग्रह है ? उ

गैउन्होंने र श्रंभेज़ी गारिसर्च ग विदेशों ना वैद्य स जा का उ

या कभी

यह सम हा है—' क्रायं क्या

मि प्रमवस्यापि जनपदोध्यंसस्य ग्रधर्म एव रूप भी इंजेक्शन क प्राते। व भवति। येऽतिवृद्ध लाभ क्रोध रोषमानास्ते वितानवमत्य त्रात्म स्वजन परोपधानाय शस्त्रेण की चर्चा श स्वर मिमकामन्ति, परान् व अभिकामन्ति, परे इजी के प्र लों को वैलंग विमकाम्यन्ते।" का नुसबा महाराज है

ब्रायुवेंद के सिद्धान्तों के अनुसार दुए मनो स रहस्याप कि न केवल मनुष्य समाज के सुख और शान्ति त ही श्राघात पहुँचाती है परन्तु प्रकृति भी क्षम बना देती है त्रीर भूमि श्रीर उसकी हा मृतुत्रों का नियमित परिवर्तन तथा वृष्टि हो शीतोष्ण की स्वाभाविक परीस्थिति को भी गाड़ देती है।

### जिमर-राज्य मंत्रीमण्डल से अपील

ग्रजमेर·राज्य मंत्रि-मग्डल भ्रापने हृदय पर ए एउ कर विचार करे कि कितना समय श्रीर न वह त्राडम्बरों में व्यय करते हैं तथा कितना बहित कार्यों में ? उनका जनहित कार्यों का कितना ष है ? उन्होंने गत वर्ष में कितने श्रहपताल या गुवैदिक श्रीवधालय इस प्रान्त में खोले हैं ? ण कभी प्रामीण जनता की दर्द भरी पुकार को वैउन्होंने सुना है।

श्रंप्रेज़ी दवाईयाँ, इंजेकशन, पग्टीवायोटिक्स णिरिसर्च के नाम पर करोड़ों अरबों रुप्या भारत विदेशों में पानी की तरह बहाया जा रहा है ? विद्य समाज जो ८०% जनता की सेवा तथा का उत्तरदायित्व संभावता है उसको भी गाने प्रोत्साहन विया है ?

वह समय फिर हाथ नहीं श्रायगा। कवि ने ग है नीचे गेडलुत्युपरि च वशा चक्र नेमि का कुछ करना है अभी कर लो फिर कारे क्या होत है जब चिड़ियाँ चुग गर्यी खेत ॥

#### लच्मी विलास रस (अअक)

लच्मीमिलास श्रायुर्वेदिक श्रीषधियों में उत्कृष्ट श्रीर वीर्यवान श्रीविध है। इसमें मुख्य श्रीषधि श्रभ्रक है। यह उत्तम हृद्य पौष्टिक श्रोर उत्तेजना प्रद है। तीव रोगों में रक्त वाहि-नियों का प्रसारण कर शान्ति पूर्ण उत्तेजना देता है और जीर्ण रोगों में हृदय को बल प्रदान करता है।

निमोनिया श्रादि तीव ज्वर में तथा सिन-पात में हृदय शिथिल बनने पर हृदय के संर-चाणार्थ लदमी विलास का प्रयोग किया जाता है। इस तरह मधुरा धात कफ ज्वर शीत लग-जाना, कास, श्वास, प्रमेह, विस्चिका और मेद रोग आदि में हृद्य को बल देने के लिए यह श्राशीर्वाद के समान कार्य करता है।

श्रामवात, ज्वर, प्रसव, श्रतिसार श्रादि रोग या अन्य किसी कारण वश हृदय शिधिक हो गया हो, तब लदमी विलास का सेवन कराने पर थोड़े ही दिनों में हृद्य सबल बन जाता है। बालक, युवा, वृज्ञ, कुमारी, सगर्भा श्रीर प्रस्ता, सब कोई के लिए यह निर्भय और उत्कृष्ट श्रीषधि है।

मात्रा:-ग्राध से एक रत्ती दूध, शहद पीपल या रोगानुसार अनुपान के साथ दिन में २ दो बार लेवें।

मुल्य-६ माशे की शीशी का २) इ० पेकिंग पोस्टेज १=) पृथक ।

> कृष्ण्-गोपात श्रीषधालय कालेड़ा-कृष्णगोपाल (अजमेर)

वियाश्रिती मिनर् ते। ततस्ते न्यन्ते तथा

वंदिक एटम

थे वह वह

ायों के योग

के बीमारियाँ

ति, तन्मात्रा,

छ के उत्पत्ति

हाल उन्होंने

दोत्र बहुत

का वर्गन

, देश श्रीर

या है वह

वह कहता

हामारी पैदा

र महामारी

नम्नलिखत

धान धर्म

इस प्रन्थ में उत्तापोत्पत्ति और उसका नियन्त्रण, ज्वरोत्पत्ति और इसके विभिन्न प्रकार आदि का सरल भाषा में वर्णन करने के पश्चात् विषमज्वर (मलेरिया), आंत्रिकज्वर (मोतीभरा), खसनकज्वर (न्युमोनिया) आदि सम्पूर्ण ज्वरों का निदान, चिकित्सा, पथ्यापथ्य आदि का सरल भाषा में वर्णन किया गया है। वैद्य और आम-वासी, गृहस्थ सबके लिये परम उपयोगी है।

साईज—२०×३०=१६ पेजी पृष्ठ संख्या ४४० मृत्य—श्रजित्द ३) ६० सजित्द ४॥), पोस्टैज श्रादि १≋) श्रलग ।

शोष सह पाएड रोग नाशक श्रेष्ठ श्रौषधि हेमाभ्र सिन्दूर (माचिक युक्त)

यह रस सुवर्ण मानिक भस्म, रस सिन्दूर श्रीर श्रभ्रक भस्म मिलाकर शास्त्रीय विधि श्रानुसार तैयार कराया जाता है। यह रसायन सम शीतोष्ण कफ हर, रक्तवर्द्धक, हृदय पौछिक, टीकास नाशक श्रीर मस्तिष्क पौछिक है। शोध श्रीर पाग्रह को दूर करने में यह शत्शोऽनुभूत श्रव्यर्थ प्रयोग है।

इसके अतिरिक्त रक्त का हास, हृदय की निर्वलता, अग्निमांच, कफकास, श्वास, श्वेत प्रदर, मासिक धर्म की अनियमितता, शिर-दर्द और व्याकुलता आदि विचारों को भी दूर करने में यह सफल औषधि है।

मात्रा-१-२ रत्ती दिन में २ बार प्रातः सायं शहद के साथ देवें। शोध रोगी को ऋषध देकर पुनर्नवा का फांट या अनंतमूल की चाय पिलावें।

मृल्य—६ मारो की शीशी का ४) पेकिंग पोस्टेज पृथक्।

कृष्ण-गोपाल आयु॰ धर्मार्थ श्रीषधालय कालेड़ा कृष्ण-गोपाल, (श्रजमेर)

# गांनोंमं औषधरत्न द्वितीय-खण्ड

इस खराड में लगभग १३४ श्रोषधियों का विवेचन किया है। विवेचनकी शैली प्रथम खराड के समान है। पहले श्रनेक भाषाश्रोम श्रोषधियों का नाम श्रोर वनस्पित शासका पारिभाषिक नाम दिया है तथा वाद में वनस्पित के श्रङ्ग, उपाङ्गों का मूल, कार्ड, पान, पुष्प, फल श्रादि का परिश्रय श्रागे श्रायुवै दिक गुणधर्म श्रोर उपयोग। श्रायश्यकता श्रमुसार श्रूनानी श्रोर नव्य चिकित्सकों मत श्रमुसार गुणधर्म श्रोर उपयोग भी दशिय हैं। श्रागे श्रनेक भाषाश्रों में नामोंकी सूची श्रीर अन्तमें रोगानुसार सूची दी गई है।

पारिभाषिक शब्दके स्पृष्टीकरणार्थ वत् स्पित शास्त्रका परिचय प्रारम्भके २० पृष्टों दर्शाया है। जिनमें मूल, कागड, पान, पुष आदि के परिचयकी परिभाषाका बोध सरत तासे हो सके इसलिये लगभग १४ चित्र दिये हैं। एवं लेख भागमें अपरिचित और सने हास्पद औषधियों के १० से अधिक चित्र दिये हैं।

पुस्तक ग्रामवासी श्रौर विद्यार्थियोंको श्रिथिक उपयोगी हो, इस बातका लच्य रखः कर लिखी गयी है। १८×२३=८ श्रठ ऐती साइज़की। पृष्ठ संख्या लगभग ४४० से श्रिथिक श्रीर चित्र संख्या ४० से श्रिथिक।

मूल्य सिजल्द् पुस्तक सफेद कागज़ ४) । मात्र और मेकनिकल पेपर अजिल्दका ३॥), डाक खर्च १॥) अलग ।

रुष्ण-गोपाल त्रायुवैदिक धर्मार्थ त्रौषधालय कालेड़ा रुष्ण-गोपाल (श्रजमेर) रोगों व

लिये व

तिये । विधियं गाठक हम या जो भा भाचीः गया है

हुआ : कारी ज्वर व उपयोग इत्यावि उवले ।

श्रोढ़क में स्वेद करें।

# ''जब इलाज के लिये दाम न हों''

( गतांक पृ० ४६८ से आगे )

(गत दो श्रंकों में तुलसी, नीम, हल्दी, नीम्बू, इमली, दही, नमक इन सुलभ पदार्थों की श्रनेक रोगों के लिये उपयोगिता और प्रयोगिविधि का वर्णन किया गया था। इस लेखावली का उद्देश्य है:—विना सर्च के श्रिधकांश होगों की चिकित्सा और ईश्वर श्रीह प्रकृति की स्वास्थ्यदायिनी शक्ति पर पूर्ण विश्वास रखकर आत्म निर्भर रहना)



"जल चिकित्सा" में विश्वास रखने वालों के लिये तो जल सब रोगों के नाश करने को भिन्न २ विधियों से उपयोगी है। उसको जानने के इच्छुक गठक अन्यन्न इसका ज्ञान प्राप्त कर सकते हैं। इम यहाँ केवल उन विधियों का वर्णन करते हैं, जो भारत के विभिन्न २ प्रदेशों में प्रचलित हैं और प्राचीन काल से जिनका अन्थों में उपदेश किया गया है।

- (१) श्राधा, चतुर्थांश श्रथवा श्रष्टमांश उबला हुश्रा जल विविध रोगों के लिये उत्तरोत्तर लाभ-कारी है। जैसे साधारण ज्वरों में केवल यही पानी ज्वर का नाश करता है। जुखाम के लिये भी अपयोगी है। श्राम वात, सन्धिवात, श्र्वास कास खादि के लिये भी लाभकारी है। यहां श्रभिपाय उबले हुए जल को ठएडा करके सेवन करने से है।
- (२) उबला हुआ गर्म २ जल पीकर वस्त्र ओड़कर लेट जाना, पसीना लाता है। जिस रोग में स्वेद लाना आवश्यक हो, इस विधि का उपयोग करें। गले के विकारों के लिये, ठएड लग जाने से इए कष्टों के लिये, पसीना ठक जाने से उत्पन्न हुए

रोगों के लिये, विशेषरूप से यह विधि गुगा-कारी है।

- (३) ठएडे पानी से भीगे हुए वस्न को छाती श्रीर पेट पर लपेट कर, ऊपर से सुखे वस्नों से अथवा शीत ऋतु हो तो कम्बल इत्यादि से भूकी प्रकार शरीर को ढक लेने से, इतना जोर से पसीना श्राता है कि, जबर का ताप देखते २ कम हो जाता है। इस विधि से रोगी को निबंबता का अनुभव होगा! इसका प्रयोग सावधानी से करना चाहिये। उपयुक्त स्वेद होजाने पर तत्काल गीले वस्न को निकाल देना चाहिये श्रीर शरीर को भूकी प्रकार पोंछ देना चाहिये श्रीर ढक लेना चाहिये।
- (४) उबलते हुए पानी में लोहा बुक्ता कर उस पानी का नित्य सेवन करना यक्तत् के विकार, पीलिया इत्यादि के लिये लाभदायक है। नमक (सैन्धा अथवा काला) की डली जिसमें बुक्ताई गई हो, उस पानी का सेवन पुरानी खांसी का नाग्र करता है। परन्तु इसे केवल एक दो घूंट ही पीना चाहिये।
- (४) उषः पान—ब्राह्म मुद्दत्तं में उठकर ताम्बे के बर्चन में रखा हुआ बासी पानी पीना कई प्रकार से स्वास्थ्यकर है। मुख तथा गले की शुद्धि, शौच निवृत्ति में सहायता, रक्त शुद्धि पाचन

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

-खण्ड चियों का

ाध्यों का ली प्रथम-भाषात्रोंने शास्त्रका द में वन एड, पान, गे त्रायुवै

वश्यकता केत्सकोंके भी दशिय की सूची रई है।

२० पृष्टोंमें गान, पुष्प ध्र सरतः ( चेत्र दिये ) ग्र सन्देः (

ार्थियोंको । तच्य रखः । प्रप्रठ ऐजी । ४४० से । धिक ।

बधालय

का ३॥),

اجني

किया की सबबता इत्यादि गुण इसके प्रसिद्ध हैं। परन्तु नासिका के द्वारा यही उषः पान रसायन की तरह लाभकारी है। सुश्रुत के श्रदुसार इसके सेवन से दृष्टि शक्ति कभी चीण नहीं होती; सिर के बाल सफ़ेद नहीं होते श्रीर बुढ़ापा नहीं श्राता। पेनक छूट सकती है; श्रायु से पहिले सफ़ेद हुए बात फिर से काले हो जाते श्रीर समय से पहिले पकट हुआ बुढ़ापा दूर हो जाता है।

(६) गर्म श्रीर ठएडे पानी में वारी २ हाथों अथवा पैरों को डुबाना स्नायु श्रीर मांसपेशियों के लिये उत्तेजक तथा बल बर्धक है। पन्नाधात, जकवा, पैरेलिसिस इत्यादि के लिये इस विधि का उपयोग श्रंग विशेषों पर भी किया जा सकता है।

(७) ठएडे पानी में भिगोया हुआ वस्त्र, माथे पर रखना, ज्वर को कम करता है। इसे बार २ पानी से ठएडा करते रहना चाहिये।

( द ) ठएडे पानी की धारा शिर पर नित्य प्रति डालना नकसीर गिरना, रक्तपित्त, ब्लडप्रेशर के लिये दितकारी है। हृद्य प्रदेश पर ठएडे पानी की धारा हृद्य की धड़कन, गर्मी इत्यादि के लिये गुण्कारी है।

(६) ठएडे पानी के छींटे श्रांखों पर निस्य प्रातः जगाना, श्रांखों को विविध रोगों से सुरिच्चत रखता है श्रोर दृष्टि शक्ति स्थिर रखता है।

(१०) श्राश्विन की वर्षों का जल श्रमृत समान गुणकारी है। वर्षों में स्नान पित्त शान्ति के लिये श्रत्युत्तम है। वर्षों का हिम (श्रोले) वर्षों श्रृत जनित कफ वृद्धि श्रोर जुधा हानि के लिये उत्तम पेय है।

(११) गर्म पानी से स्नान बल वर्धक है। बोतल में गर्म पानी डालकर सेक करना, प्रत्येक रोग में पीड़ा की शान्ति के लिये उपयोगी है। अन्य चिकित्सा के साथ वैद्य डाक्टर इकीम सेक को भी आवश्यक समभते हैं। केवल सेक से भी बहुत सी पीड़ाएँ शान्त हो सकती हैं।

(१२) स्वेद कोने के लिये पानी की भाष सर्वोत्तम है। सर्वांग स्वेद अथवा एकांग स्वेद के सकते हैं। जोड़ों की दर्द, पित्ती, स्जन, आन्तरिक या बाहा, इनके लिये उपयोगी है।

> \*\*\*\*\*\*\*\*\* \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

त्राग का उपयोग कई रोगों में विविध विधियों से किया जाता है।

(१) आग के तेज़ सेक से बिरुखू का विष दूर होता है। पछने लगाकर दाग देने से सांप का विष दूर होता है। लोहा गर्म करके दाग दिया जाता है।

(२) त्राग का सेक जले हुए स्थान पर गुण-कारी है।

(३) साधारण भाषा में जिसे "लोटा लगाना" कहते हैं, उसमें भी आग का उपयोग होता है। अंग्रेज़ी भाषा में इसे Cupping कहते हैं। बादी के रोगों में, पेट की नस हिल जाने पर (जिसे लड़ पड़ जाना कहते हैं), तथा किसी भी खान पर नाड़ी में शोध या वेदना के लिये यह उपयोगी है।

(४) जिस घर को प्रेग इस्यादि महामारियों के प्रभाव से सुरचित रखना हो, उसके प्रत्येक कमरे में, एक २ दिन के लिये ज़ोर से आग जला दीजिये। आग के ताप से शुद्धि हो जाएगी। सप्ताह में एक बार ऐसा करते रहें—तो उस घर में महामारी का प्रवेश न होगा। यह विधि कई देशों में परीक्षित की गई है। अग्नि के तेज़ ताप से वस्नों को एक बार सेक लेने से उनकी भी शुद्धि होजाती है।

(४) रूई, ईंट इत्यादि गर्म कर के सेक हैंने से, न्यूमोनिया, गठिया इत्यादि कपा वात प्रधान रोगों में जाभ होता है, चोट इत्यादि की पीड़ा शान्त होती है—श्रोर फोड़े इत्यादि पकाने में सहायसा मिजती है। ( के रोग में, धूर हेगा।

उनके तीम वे बचाता धुंआँ, शोधम छिलक दूर का

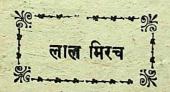
नो लगाने" लिखी तो आरे (अथव औंधाक दें। थोर भी दें। और लं भयोग दें

्र प्याज़ क तें। के ज़ें राने बरा समन आ का सेवन

(६) घूप भी अग्निका एक रूप है। सुखिया के रोगी बालक को, वस्त्र उतार कर निर्वात स्थान में धूप में एक दो घएटे नित्य लेटाना उसे आरोग्य हेगा ।

> (७) कई वस्तुओं को आगा पर डालकर उनके भुँए का चिकित्सारूप में उपयोग होता है। नीम के पत्तों का धुं आँ मच्छर इत्यादि से घर को बचाता है। वायु को ग्रुद्ध करता है। इल्दी का पुंत्राँ, गेहूँ के छान का धुंत्राँ, अत्यन्त वेदनामय, शोधमय फोड़े को शान्त करता है। लाल मिर्च के बितकों का धुंश्राँ घर से हैज़े के वातावरण को इर कर देता है। गुग्गुल का घुंत्राँ रोगों से मुरित्तत रखता है; तथा भूतवाधा से बचाता है।

> नोटः—सम्भव है कुछ लोग ''लोटा लगाने" की विधि न जानते हों। इसिलये यहां तिबी जाती है। एक छोटा सा दिया लें। न मिले तो शाटे का बनालें। उसमें बसी जलाकर नामि पर (अथवा जहाँ अपेचित हो ) रख दें। ऊपर लोटा श्रौंधाकर शनै: शनै: नीचे लाएँ श्रौर पेट पर रख है। थोड़ा दबाव डालें श्रौर उसे थोड़ा गोल घुमा भी दें। लोटा पेट पर रखते ही दिया बुक्त जाएगा और लोटे के अन्दर का पेट का भाग आकुंचित हो जाएगा। लोटे के स्थान में मही का सकोरा भी पयोग में जा सकते हैं।



(१) लाल मिरच का केवल छिलका और थाज़ का रस, दोनों खूब रगड़ कर एक जान कर हैं ज़े के लिये, प्याज़ के ही रस से, उड़द के वाने बराबर बनी हुई इसकी ३, ४ गोलियां दें। क्षान अथवा प्यास अधिक हो तो अनार के रस भा सेवन करायें। श्रनार के सूखे हुए दानों का

घोल भी दे सकते हैं। रोग का वेग अधिक हो तो गोलियां प्याज़ के ही रस से बार २ देते जायें। प, १० गोलियां भी दे सकते हैं।

(२) लाल मिरच का भोजन में विधिवत् उपयोग रसायन है, ऐसा मानना भी संभव है। यह दीपन है, पाचन है, ऐसा तो सब लोग मानते हैं। इसका श्रधिक सेवन करने से अथवा यदि श्राहार में पर्याप्त स्निग्धता न हो, तो इससे हानि पहुंचती है, यह भी सर्वमान्य है। इसलिये केवल वहीं लोग इसका सेवन करें, जिनके लिये यह सातम्य अर्थात् अनुकृत है। अधिक पित्त और श्रधिक वात, इन दोनों श्रवस्थाश्रों में श्रोर प्रकृतियों में इनका सेवन हानिकर ही होगा। सेवन की विधि यह है कि, इनको सिलबट्टे पर पानी के साथ इतना पीसा जाए कि बीज का नाम निशान भी न रहे। बीज श्रीर छिलके पिसकर गुंधे हुए श्राटे की तरइ होजायें। फिर इन्हें उचित मसाले के साथ भून कर उपयोग में ला सकते हैं। पठान लोग इसी प्रकार इनका सेवन करते हैं और इनसे लाभ उठाते हैं।

यदि आप मिर्च मसाले से रहित भोजन के करने वाले हैं, तो हरगिज़ इनका सेवन न करें। भारत में इनका सेवन कई प्रदेशों में बहुत होता है। इसलिये इनके सेवन की ऐसी विधि जो स्वास्थ्य-प्रव हो, बताना यहां त्रावश्यक समका गया। इस प्रकार सेवन करने वालों की पाचन-शक्ति स्थिर रहती है-ग्रीर उन्हें अपाचन जन्य तथा कफज रोग नहीं होते। जल वायु दूषित हों, तो इनके प्रभाव से उस जलवायु का हानिकर प्रभाव नहीं होता। यक्त्, सीहा के रोग नहीं होते। मन बुद्धि तथा शरीर में सुस्ती नहीं रहती। (क्रमश:)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

भाफ वेद ले तरिक

वेधियों

विष प का दिया

गुण-

गाना"

胃 वादी जिसे स्थान ति है।

गरियो प्रत्येक जला

एगी। घर में शों मं

रों को 智

वेने ाधान वीड़ा

ने में

# तमायू स्वन का परिणाम

16 AL 35 AL 46 AL उत्तरी केरिलोना (श्रमरीका) की अदालत में एक दिलचस्प मुकद्दमा दायर हुआ है। एक रेलवे कर्मचारी नेएक तम्बाकू कम्पनी पर १३ लाख डालर हर्जाने का दावा किया है। उसका कहना है कि कम्पनी के सिगरेट पीने से उसके फेफड़े में नास्र होगया है। उसे शिकायत है कि तम्बाक कम्पनी ने अखबारों में इस आशय के विज्ञापन छापकर लोगों को गमराह किया है कि उसके सिगरेट जकसान नहीं पहुँचाते । डाक्टरी जगतु में तम्बाकू सेवन के परिणामों के विषय में मतभेद पाया जाता है। कुछ उसे द्वानिकर बताते हैं तो कुछ निर्दोष । इस मुक़हमें में निश्चय ही वे सब प्रमाण प्रस्तृत किए जाएंगे जो ध्रम्रपान को मानव स्वास्थ्य के लिए हानिकर सिद्ध करते होंगे। उन सब पर विचार की मुक्ति और आवश्यक हो जाएगी।

करके अदालत क्या फैसला देती है, यह जानने की बहुतों को उत्सुकता होगी। सिगरेट पीना श्राम एक फेशन हो गया है। उसे सभ्यता की निशानी माना जाने लगा है। इसलिए उसकी हानियों की तरफ लोगों की इछि नहीं जाती। हमारे यहां तो समाज शास्त्रियों ने उसे एक हानिकर व्यसन माना है। रूस के नैतिक जागरण के अप्रदत लियोराल-स्टाय ने लिखा है कि धूम्रपान मनुष्य की विवेक शक्ति को सला देता है श्रीर मन्द्रध्य उसके प्रभावो में जघन्य से जघन्य काम करने को प्रस्तृत हो जाता है। त्रागर त्राधुनिक चिकित्सक यह सिद्ध कर देते हैं कि वह फेफड़ों में नासूर जैसी गम्भीर बीमारी पैदा कर देता है तो इस व्यसन से मानव समाज

## श्रावलां का रासायांनेक पृथकरण

( ''विज्ञान प्रगति'' मई ११४४ ई० से सामार उद्घत )

\$8.5 कार्बोहाइड्रेट **८१.२** प्रोटीन नमी ०.४ | रेशे 0.03 ० १ स्निज द्रव्य ० ७ कैलिशियम चिकनाई **फास्फरस** 

आंवलों का गृदा १०० प्रामों से १२ मिली प्राम लोह और ०२ मिलि प्राम निकोटिनिक एसिड मिलता है।

१०० ग्राम सुखे गृदे से ६०० मिली ग्राम विटेमीन सी. ग्रीर १०० ग्राम ताजे गृहे से ७२० मिली ग्राम विटेमीन सी. मिलता है। एवं १०० सी. सी. त्रांवलों के रस से ६२१ मिली ग्राम विदेमीन सी. मिलता है। इस फल में पैक्टीन अधिक पाई जाती है।

विटेमीन सी. के विचार से एक आंवला २ सन्तरों के बराबर होता है। साधारणत्या विटेमीन सी. श्राम में जल्दी नष्ट हो जाता है। फिर भी श्रांवले का विटेमीन सी. गर्म करने पर भी ↑ <del>↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ Ы ↑ ↑ ↑ № ↑ ↑ ↑ № ↑ ↑ ↑ № ↑ ↑ ↑ № ↑ ↑ ↑ № ↑ ↑ ↑ № ↑ ↑ ↑ № ↑ ↑ ↑ № ↑ ↑ ↑ № ↑ ↑ ↑ № ↑ ↑ ↑ № ↑ ↑ ↑ № ↑ ↑ ↑ № ↑ ↑ ↑ № ↑ ↑ ↑ № ↑ ↑ ↑ № ↑ ↑ ↑ № ↑ ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑ ↑ № ↑</del>

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

हैदराब

मई १६ ग्रध्यत्त

> दिल्ली, निये द

का प्रय हैं। प्रः

8 तथा इ रातुराव हित क यह सा

ध्य सः धन्यवा

taken Welfa Govt.

aided .

## सार्वदेशिक अष्टम आर्य महासम्मेलनान्तर्गत

ar ar

## स्वास्थ्य सम्मेलन के स्वीकृत प्रस्ताव

ता० २७ मई १६४४

#### 

का पुरुषार्थ सराहनीय है, कि उन्होंने सार्वदेशिक अष्टम आर्य महा सम्मेलन के साथ २७ मई १६४४ को स्वास्थ्य सम्मेलन का आयोजन किया, और उस में अद्धेय श्री एं० शिवशर्मा जी की अध्यक्तता में बड़े महत्त्वपूर्ण प्रस्ताव प्रस्तावित किये।

मगडल के कर्मठ संयुक्त-भन्त्री श्री गोवर्धन शर्मा वैद्य केशरी बम्बई, मध्य प्रदेश राजस्थान, दिल्ली, उत्तर प्रदेश, मध्य भारत त्रादि राज्यों के स्वास्थ्य अधिकारियों से सम्पर्क स्थापित करने के निये दौरा कर रहे हैं।

पाठक देखेंगे कि हैद्राबाद् राज्य के बैद्य वृन्द प्रशस्त तथा आवश्यक दिशा में कदम बढ़ाने का प्रयत्न कर रहे हैं। भिषगाचार्य पं॰ राधाकृष्णजी द्विवेदीजी के पत्र के साथ हमें ये प्रस्ताव प्राप्त हुए हैं। प्रस्ताव निम्नलिखित हैं:---

#### प्रस्ताव १

दैराबाद सरकार ने ४२ राजकीय श्रोषधालय तथा इतने ही सहायक श्रोषधालय श्रोर एक श्रन्तरातुराजय, एक श्रायुर्वेदिक फार्मेसी खोल कर जनदित की श्रोर प्रशंसनीय कदम उठाया है। श्रतः
यह सार्वदेशिक श्रष्टमार्य महासम्मेलनान्तर्गत खारश्य सम्मेलन हैदराबाद सरकार का हार्दिक
धन्यवाद करता है।

The Government of Hyderabad has taken a commendable step towrds the welfare of the people by opening 52 Govt. Ayurvedic dispensaries, and 52 aided Ayurvedic dispensaries, one Indoore

Hospital and a Ayurvedic Pharmacy. This session of the Health conference, Hyderabad, held on the occassion of the Eighth Aryan Conference thanks the G vt. of Hyderabad for the same.

#### प्रस्ताव २

हैदराबाद सरकार ने आयुर्वेदक्षों को अपने संसगीय आतुरालय में विस्चिका (कॉलेरा) तथा कुष्ठ रोगियों के सेवा का अवसर प्रदान किया है, अतः यह खास्थ्य सम्मेलन सरकार का आभार मानता है और सरकार से प्रार्थना करता है कि उनकी कठिनाइयों को समभते हुए विशेष सुवि-धाएँ प्रदान करे, जिससे वे जनता की विशेष सेवा कर सके।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

क्ट अट ानने की ता श्राज निशानी

गहां तो न माना योटाल-विवेक प्रभावो

ायों की

हो जावा कर देते बीमारी समाज

\*| |-|++m++

8.8

तिक से

व्राम

तया भी/

++16+

This session of the Health conference, Hyderabad expresses it's appriciation and obligations to the Govt. of Hyderabad which gave an apportunity to the Ayurvedic practitioners to attend to patient of infecious diseases like cholera, leperosy and requests, the Govt. to realise the difficulties of the Ayurvedic practitioners and provide them special facilities in order that they may give better service to the People.

#### प्रस्ताव ३

यह स्वास्थ्य सम्मेलन केन्द्रीय श्रौर हैद्राबाद राज्य सरकार का ध्यान सरकारी श्रायुर्वेदीय पाठचन्त्रम की श्रुतुपयुक्तता की श्रोर श्राक्षित करता है। जो श्रायुर्वेदानिभिन्न डाक्टरों श्रथवा उन्हों के नियुक्त किए गए वैद्यों द्वारा निर्मित किया गया है श्रौर किए गए वैद्यों द्वारा निर्मित किया गया है श्रौर किए गए वैद्यों द्वारा निर्मित किया गया है श्रौर किए गए वैद्यों द्वारा निर्मित किया गया है कि उस पाठ्यकम के स्नातक न सच्चे वैद्य वनते हैं श्रीर न डाक्टर ही श्रौर न तो श्रायुर्वेद के विद्यान् ही बनते हैं। न उसके प्रति श्रद्धा ही एखते हैं। श्रतः पह सम्मेलन श्रनुरोध करता है कि शीघातिशीघ वैद्य समाज द्वारा ही चुने हुए श्रायुर्वेदकों द्वारा ऐसे पाठ्यकम का निर्माण कराए जिसमें श्रायुर्वेदीय चिकित्सा शास्त्र श्रौर एद्धित का पूर्ण प्रतिनिधित्व हो, जिससे जनता को श्रायुर्वेदके नाम पर वास्तिविक श्रायुर्वेदिक चिकित्सा प्राप्त हो।

This session of the Health conference, Hyderabad requests the attention of the Central and State Govts. to the inadequaceis of the Ayurvdic syllabus which has been prepared by a committee consisting of non Ayurvedic doctors and their nominated Vaidyas. As

the doctors predominate the committee the syllabus drawn by it, is such that it's product degree holders neither actualy grasp & master the Ayurvedic system nor they get versed with the allopathic system. This conference therefore, requests the Government to get the Ayurvedic syllabus drawn up by elected Vaidyas who can actually represent the system so that people may enjoy the benefit of Ayurved.

#### प्रस्ताव ४

प्रायः देखा जाता है कि श्रायुर्वेदीय बोर्ड में बहु-मत एलोपेथिक डाक्टरों का होता है श्रीर जो वैय उनमें मनोनीत होते हैं वे उनके भक्त होते हैं। उनसे श्रायुर्वेद शास्त्र का भला नहीं होता श्रतः यह स्वास्थ्य सम्मेलन केन्द्र श्रीर राज्य सरकारोंसे प्रार्थना करता है कि निर्वाचन के श्राधार पर निर्वाचित वैद्य ही बोर्ड के सदस्य श्रीर प्रधान (डायरेक्टर श्रॉफ इरिडयन मेडिसीन) हों श्रीर इन्हीं के ब्रारा श्रायुर्वेद के भविष्य का निर्माण हुश्रा करे।

The Allopathic doctors are in majority generally Ayurvedic Boards & naturally their nominated Vaidyas serve the cause of the doctors not of Ayurveda. This Health conference, therefore, requests the Centeral & the State Govts. that the Boards should consist only of the elected vaidyas and only the elected vaidyas and only the elected vaidyas should be called upon to head such Boards, such Boards only should shape the future of Ayurveda.

प्रस्ताव ५ स्वास्थ्य सम्मेलन को इस बात का दुः ब है

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

पर कु हपये से का पूर्ण भ वेक्ट

कि है

ence discration ous ration Rs 2 tratiged among other

य अनु रो सम्पूर्ग रजिस्ट

fore

ment

nce, Hyde ered leges tione

य भारत कि हैदराबाद राज्य में रजिस्ट्रेशन ऐक्ट समता पर श्रार्थारत नहीं है। देशी चिकित्सकों से २४ रुपये हाली सिक्का श्रीर डाक्टरों से इससे श्राधे से कम लिया जाता है। यह ऐक्ट श्रानेक दोषों से पूर्ण भी है श्रत: सरकार से प्रार्थना है कि इस रेक्ट का शीघ ही सुधार हो।

This session of the Health conference, Hyderabad notes with regret the discriminatory nature of the Registration Act of Hyderabad. The Indigenious medical practitioners are charged Rs 25 (Hyderabad Currency) for Registration where as the doctors are charged even less than half of the above amount. This Act is defective in many other respects also. The Govt, is therefore requested to amend the above mentioned Act without any delay.

#### प्रस्ताव ६

यह स्वास्थ्य सम्मेलन हैदराबाद सरकार से यह अनुरोध करता है कि रजिस्टर्ड वैद्यों को वह सम्पूर्ण अधिकार प्रदान करे जो इस राज्य में अन्य रिजस्टर्ड चिकित्सकों को प्राप्त हैं।

This session of the Health conference, Hyderabad requests the Govt, of Hyderabad to extend to all the registered vaidyas the same rights and privileges to which the other medical practitioners in Hyderabad State are entitled.

#### प्रस्ताव ७

यह सम्मेलन सरकार से आग्रह करता है कि भारत के अग्रणी राज्य बम्बई की सरकार ने आयु- वैदिक पाठ्यक्रम के लिए जो प्रवेश-योग्यता स्वीकार की है उसी को है दराबाद राज्य भी स्वीकार करे। श्रीर जनता तथा श्रायुर्वेद के कल्यान के लिए वही पाठ्यक्रम यहाँ भी चलाए जिससे श्रायुर्वेद विद्यालयों के स्नातक श्रायुर्वेद के ऊँचे विद्वान बन सकें। इस विषय में यह सम्मेलन सरकार का ध्यान इस श्रोर श्राकर्वित करना चाहता है कि इस समय श्रायुर्वेदिक कालेज में जो प्रवेश-योग्यता रखी है, वह ऐसी नहीं कि विद्यार्थी श्रायुर्वेद का साधारण प्रारम्भिक ज्ञान भी प्राप्त कर सकें।

This session of the Health conference Hyderabad, requests the Govt. of Hyderabad to accept the same qualifications for admission to the Ayurvedic courses of study which the Govt. of a leading state like Bombay have fixed and keeping the welfare of the people and Ayurved in view to fix up such courses of study which may enable the studies of Aurved to attain perfection in Ayurvedic system. In this connection this conference draws the attention of the Govt, to the fact that the qualifications fixed for admission to the Ayurvedic College at present are not such that may help the students to attain even the preliminary knowledge Ayurved.

#### प्रस्ताव द

यह स्वास्थ्य सम्मेलन अनुभव करता है कि
भारत में नकली खाद्य पदार्थों की भरमार हो गई
है जिससे जन-साधारण का खास्थ्य गिरता जा रहा
है। अतः केन्द्रीय तथा राज्य सरकारों से यह सम्मेलन प्रार्थना करता है कि इन्हें अवैधानिक घोषित

दुःस है

- Barbark

mittee

nat it's

ectualy

system

pathic

, requ-Ayury-

d Vai-

it the

y the

डे में बहु-

जो वैद्य

। उनसे

ह स्वास

प्रार्थना

नेर्वाचित

**यरेक्टर** 

के द्वारा

major-

natur-

ve the

rveda.

reque-

s. that

he ele-

vaid-

such

shape

किया जाए त्रोर इनके निर्माण कर्तात्रों तथा क्रय विकय कर्तात्रों को कठोर से कठोर द्एड देने की ज्यवस्था की जाए।

This session of the Health conference Hyderabad is alarmed to note the rapidly increasing adulteration in every article of consumption as a result. of which the Health of the people is deteriorating. This conference therefore requests the Central and the State Govts, to declare adulteration as an unconstitutionnal act and legislations to severly penalise the manufacturers and dealers of adulterated articles.

#### प्रस्ताव ह

हैदराबाद राज्य में ६० प्रतिशत रोगियों की चिकित्सा आयुर्वेदिक पद्धित से होती है अतः यह खास्थ्य सम्मेलन हैदरावाद सरकार से मांग करता है कि हैदराबाद राज्य में प्रति पांच हजार जनता पर एक आयुर्वेदिक औषधालय की व्यवस्था अवश्य की जाए।

90 percent of the patients in Hyderabad State are treated by Ayurvedic system. This Health conference therefore requests the Govt. of Hyderabad to necessarily open the Ayurvedic dispensary to every five thousand population in the State.

26 26 36 36 6 56 36 36 36 36 36 36 36

वास

है।

सरल

भीख

क्वाध

परिवि

श्रवरि इपचा

करना

वास

रक

विद्यम

पीड़ित कि अ

दश्नि

संतेप

विया

होता इ

निकला मन्द्र मः काट व

## आयुर्वेदिक फार्मेसियों और वैद्यवन्धुओं के लिये आदर्श आयुर्वेदिक एवं यूनानी औषधियाँ, (काष्टोषधि, खनिज और प्राणिज द्रव्य)

श्रम्बर, शुद्ध पवित्र केशर, नेपाली कस्त्री, गोलोचन, सुवर्ण वर्क, रौप्यवर्क, मुक्ता, माणिक्य, पन्ना, नीलम, पारद, खर्पर, मुक्ताशक्ति, प्रवाल, शांख, कपर्दिका, श्राँवला सारगंधक, कान्तलोह, सुवर्णमाचिक, शुद्ध शिलाजीत, अष्टवर्ग, वांकेरी, सोमकल्प, सर्पगन्धा, गुग्गुड इत्यादि हर प्रकार की काष्टोषधियाँ, खनिज श्रीर प्राणिज द्रव्य थोक भाव पर दिये जाते हैं।

भारत के सब प्रान्तों में और विदेशों में रेल, स्टीमर और पोस्ट द्वारा माल भेजा जाता है। २० वर्ष से पूर्ण सच्चाई से फामेंसियों और वैद्यं बन्धुओं की सेवा करते रहे हैं। बाहर के आर्डरों पर पूरा-पूरा लच्च दिया जाता है, विस्तृतविवरणार्थ पत्र-व्यवहार करें। भावों के निर्णयार्थ हमारा छपा हुआ साप्ताहिक रिपोर्ट मंगवाने की कृपा करें।

तार का पता—''आयुर्वेद'' फोन नं० ३१७६६ जादवजी लल्लू भाई एण्ड कम्पनी, २४४ कालबादेवीरोड, बम्बई-२.

## 36 36 36 36 36

## वा सा

( ले॰ -- श्री साधव मो॰ चौघरी )

गुजराती भाषा में लिखे हुए लेख का अनुवाद

त्रायवेंद प्रगोता महर्षियों की मान्यता अनुसार बासा महत्व की श्रीषधियों में एक श्रेष्ठ श्रीषधि है। यह भारत में सर्वत्र होती है। सब कोई उसे सरलता से पहचान सकते हैं। सामान्य ग्रामवासी भी खांसी होने पर इसके पानों का स्वरस और क्वाथ लेना जानते हैं। इस तरह यह सर्वत्र परिवित है। इस सर्वत्र होने वाली श्रोषधि में श्रवस्थित श्रन्य गुरा भी जानने योग्य हैं श्रीर घरेल उपचार रूप से उसका उपयोग करके अनुभव करना चाहिये।

श्राचार्य कहते हैं कि:--

वासायां विद्यमानाया माशायां जीवितस्य च। रक पित्ती च्रयी कासी किमर्थ मवसीद्ति॥

जीने की आशा होने पर और वासा-श्रहूसा विद्यमान होने पर रक्तिपत्त, ज्ञय ऋौर कास से पीड़ित रोगी क्यों दु:ख भोगते रहते हैं ! तात्पर्य कि अडूसा इन रोगों का नाश करता ही है।

यह एक ही श्लोक वासा के गुणमहिमा को दर्शने के लिये पूरा है। इस श्लोक में आचार्यों ने संतेष में वासा की महत्ता का पूरा वर्णन कर विया है।

वासा के चुप करीव मनुष्यों की ऊ'चाई जितना होता है। उस चुप के चारों स्रोर शाखा प्रशाखाएँ निकलती हैं। चातुर्मासमें ऋदं वायु होने पर या मन्द मन्द वर्षा होने पर श्राष्ट्रसे की शाखाओं को भिंद कर दूसरे स्थान पर बोने पर कलम को जाता है। CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

रीतिसे अडूसा के नये जुप तैयार होते हैं।

अडू सेके पान अडू इंच लम्बे, १॥ इंच चौड़े श्रीर नोकदार होते हैं। पानों का श्राकार श्रमहद के पानों में मिलता है। पानों का रंग हरा होता है श्रीर स्वने पर पीला हो जाता है।

श्रड्साके फूल सफोद रंग के होते हैं श्रोर जब वे खुजते हैं, तब सिंह के विकसित मुंह के सहश भासते हैं। इसी हेतु से संस्कृत भाषामें वासा को ''सिंहास्य'' सिंहका मुख, कहते हैं। एवं पुष्प का श्राकार श्रीर रंग घोड़े के दांत जैसा भासता है, इस हेतु से इसे बाजीदन्त भी कहते हैं।

श्रहसा के फूल तुलसी की मन्जरी के समान पंक्तिबद्ध फूटते हैं। श्रीषधरूप से विशेषतः पानों का उपयोग होता है। इसके अतिरिक्त फूल को भी प्रयोग में लिया जाता है। तीव कामला और रक्त पित्त के तीव रक्त स्नाव पर पुष्पों का रस, हिम या फाएट सत्वर लाभ पहुंचाता है।

ग्ण धर्म-त्रइसा के पानों में मुख्य गुण कफन्न, रक्तस्तम्भक श्रीर ज्वरहर है। पानका रस कसैला, कडुवा, शीतल और लघु है। अडूस। शीतवीर्य, हदा, लघु, चरपरा, कड़वा, स्वरपद, वातवर्द्धक श्रोर सारक है। एवं कफ, रक्तिपत्त, कास, जबर, बमन, प्रमेह, कुष्ठ कामला, शीतिपत्त, श्रवित, तृषा श्रीर क्यका नाशक है। श्रद्धसा क सेवन से चिपचिपा गाढ़ा कफ पतना होकर मुक्त होता है। पित्त सरस्तता से बाहर निकल

गयों की त्रातः यह ग करता र जनता व्यवस्था

Hydedic sys. erefore necesssary to in the

का धक, ग्गुख

करें

ती,

श्रद्भसा चरपरा, कडुवा श्रौर तघु होने से कफ प्रकोप श्रोर उससे उत्पन्न होने वाले ज्वर आदि पर हितावह है। कडुवा श्रौर शीतल होनेसे पित्तविकार श्रोर उससे उत्पन्न पित्त ज्वरश्रादि उपद्रवों पर एवं रक्तविकार, शोथ स्रोर दाह पर लाभप्रद है।

वासा के स्वरस में या पुटपाक कृतिसे निकाले हुए रस में शहद या मिश्री मिलाकर पिलाने पर कफ, कास, श्वास और ज्वर पर तुरन्त लाभ पहुंचता है।

ताज़े पानों के अभाव में सुखे पानों का क्वाथ पिलाया जाता है अथवा सुखे पानों का चूर्ण शहद के साथ चाटने के लिये दिया जाता है। यह प्रयोग भी कास, श्वास पर व्यवहृत होता है।

पानों का रस रक्त पित्त ज्वर, कास और ज्ञय रोग में शहद मिलाकर एवं कामला और पित्त प्रकोप प्रधान विकारों में शकर मिलाकर दिया जाता है।

जीर्यंकफ कास पर, जिसमें दुर्गन्धयुक्त मीला कफ निकलता है, अडूसा का रस शहद और १-२ रत्ती सैंधानमक मिलाकर सेवन कराया जाता है। अथवा गरम चाय व वासा स्वरस, शकर, शहद श्रौर थोड़ा कालानिमक मिलाकर पिलाने पर जमा हुआ कफ पतना होकर बाहर निकल जाता है फिर छाती इल्की हो जाती है।

वासा के मूल रस में शहद मिलाकर पिलाने पर गाढ़ा स्नाव होने वाला श्वेत प्रदर दूर होता है। एवं पानों के रस में शहद और शकर मिलाकर पिलाने पर पित्तज पतले और उच्या स्नाव वाला प्रदर दूर होता है।

वासा पंचांग का काथ पिलाने पर मुत्राघात, जिसमें मूत्रोत्पत्ति न होती हो या कम होती हो, दूर होता है।

वासा के पानों का पुरपाक कृतिसे रस निकाल

रस में समान बज़न जितनी शकर मिला मन्दाप्ति पर उवाल कर शहद जैसा पाक बनालें। फिर उस के साथ बहेड़ा और इल्दी का चूर्ण मिलाकर चराते रहने पर श्वास, कफकास, भय त्रादि रकिपत दूर होते हैं।

श्रद्भला के पान, मुनका और हरड़ का काथ कर शहद श्रीर शक्कर मिलाकर पिलानेसे रक्तिपत्त छाती, मस्ढ़े, नाक आदि से रक्त गिरना, खास, कास, अपचन और मलावरोध दूर होते हैं।

अडूसा के पान, कटेली और गिलोय के काथ में शहद मिलाकर पिलाने से कफ प्रकोप, घवराहर श्रीर ज्वर सहकास नष्ट होती है।

मात्र श्रद्धसा का ही काथ कर शहद मिलाकर पिलाया जाय, तो भी कफ श्रीर पित्तप्रकोप से उत्पन्न रक्तपित्त, ज्ञथ, कास, जुलाम श्रोर ज्वर आदि रोग नष्ट हो जाते हैं।

श्रद्भसा, गिलोय श्रीर एरएडमूल काकाथ कर, उसमें परएडतेल मिलाकर रोज, सुबह पिलाते रहने पर समय देहमें फैला हुआ जीर्ण वातरक एक मासमें शमन हो जाता है।

श्रद्भसे के पान, इल्दी, धनियाँ, गिलोय, भारंग-मूल, पीपल, सोंठ श्रोर छोटी कटेली, इन मश्रोप धियों को समभाग मिलाकर काथ करें। फिर ध से ४ मारो (प्रकृति अनुरूप) काली मिर्च का चूर्ण मिलाकर पिलाने पर ठएडी लगने और अपचन से उत्पन्न श्वास का दौरा शान्त हो जाता है। त्राव-श्यकता पर ६ घएटे बाद दूसरी मात्र। दे सकते हैं।

श्रद्भसा के पान, सोंठ, गिलोय, दारुहल्दी, रक्तचन्द्रन, चित्रकमूल, चिरायता, नीमकी अन्तर ञ्चाल, कूटकी, परवलके पान, हरड़, बहेड़ा, श्रॉवली नागरमोथा, जो, इन्द्र जो श्रोर कुटजलाब इन सात स्रीषधियों का काथ कर पिलाने पर तेत्र रोग। स्वरभङ्ग, जुकाम, श्वास और उरः चत को दूर करता है। छाती और मस्तिष्क में कफ या मल CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar रहती करत

श्राम छाल जीर्ग,

रस र माशा तरह से उत त्रादि की प्र

> उपरो कुचल हुऋर

भयङ्क

स्वरस लाभ लिखा सेव्यत लिये

दिनमें

रहती हो, तब यह काथ आशीर्वाद के समान कार्य

श्रद्धसे की छाल श्रीर पानों का काथ पुराने श्राम संग्रहणी पर व्यवहत होता है। २-२ तोले छाल का काथ दिन में २ बार सेवन करते रहने पर जीए, श्रजीणी रोग का १ मासमें नाश हो जाता है।

श्रद्धसेके पानोंका पुटपाक रुति से २० बूंद स्व-रस निकालें। उसमें सोहागेका फूला १ रची श्रोर १ माशा शहद मिलाकर चाटण बनाकर चटा देवें। इस तरह २-४ बार बालक को चटा देनेसे कफ प्रकोप से उत्पन्न घवराहट श्रोर ऊपर ऊपर श्वास चलना श्रादि लच्चण दूर होते हैं तथा प्रसन्नता श्रोर स्फुर्ति की प्राप्ति होती है।

वक्तव्य-वालकको डब्बा रोग होगया हो तो उपरोक्त श्रीषधका सेवन कराने के साथ पानोंको कुचल, उवालकर छाती पर बांध देने से चिपका हुश्री कफ सरलता से मुक्त हो जाता है।

श्रद्धसा दिव्य श्रीषिध है। राजयदमा जैसे भयद्भर मारक रोगमें भी दीर्घकाल पर्यन्त वासा स्वरस या वासावलेह का सेवन किया जाय, तो लाभ पहुँचता है। इसलिये ब्राचीन श्राचार्यों ने लिखा है कि "दायोत्पत्ति विनाशाय सिंहास्य सेव्यतां सदा"। चयकी उत्पत्ति का नाश करने के लिये श्रद्धसाके पानों का स्वरस १ से २ तोले तक दिनमें २ वार पिलाते रहना चाहिये। अपचन, उदरशुल, वमन और उदर कृमि

पर

### विशाला क्षार

यह श्रीषधि श्रपचन रोगियों के लिए श्रित उपकारक है। जिनको बारंबार श्रपचन होजाता है, फिर श्रामाशय में खट्टापन बढ़ जाता है, दूषित डकार श्राती रहती है तथा उबाक, वमन, कब्ज श्रादि रहता है। उनके लिए यह हितावह है। इसके श्रितिरक्त रक्त में प्रविष्ट श्राम विष को भी जलाता है।

मात्रा—४ से ६ रत्ती दिन में २ वार गुनगुने जल के साथ।

मृल्य-४ तोला शीशी का १) रु० पेकिंग पोस्टेज पृथक् ।

कृष्ण-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ श्रीषधालय कालेड़ा-कृष्णगोपाल ( श्रजमेर )

आप व्यापार को बढ़ाना चाहते हैं, तो

## स्वास्थ्य में विज्ञापन देकर लाभ उठावें

स्वास्थ्य भारत के प्रत्येक प्रान्त के अतिरिक्त

الأجوادي جوادي ج

मन्दान्नि फेर उस र चटाते रक्तिवन

ता काथ रक्तपित्त श्वास,

के काथ वबराहर

मेलाकर कोप से र जबर

थि कर, पिनाते वातरक

भारंग-द्रश्रीष-फिर १ का चूर्ण एचन से ज्ञाब-कते हैं।

ग्रन्तर ग्राँवला न सात

त्र रोग।

BILES

## करेला श्रोर उसके गुगा

करेले की साधारणतः दो जातियाँ होती हैं। एक बड़ा करेला श्रीर दूसरी छोटी करेली। बीज, जमीन श्रीर जल-वायु के भेद से करेले श्रीर करेली के रंग, रूप, आकार और तौल में भी भिन्नता आ जाती है। कोई करेला अधिक सफेद, कोई बहत ज्यादा हरा और कोई हलका हरा होता है। किसी के ऊपर का हिस्सा श्रधिक खुरद्रा, किसी के कम और किसी में केवल नाम मात्र ही खुरदरे चिन्ह होते हैं। लम्बाई में बड़े करेले तीन इंच से लेकर एक-एक हाथ तक देखने में आते हैं। वडे करेले में एक और जाति होती है जो वर्षा के पारम्भ में पाई जाती है। इसकी तौल तो कभी कभी एक-एक पाव तक की हो जाती है। यह बहुत ही कोमल; पर साथ-साथ अति तिक्त होता है। करेली भी रंग में करेले की भाँति अधिक सफेद, अधिक हरी और इलकी हरी होती है। यह साधारणतः एक से तीन इंच तक की होती है करेले की अपेचा यह तिक होती है।

करेले को यदि वेल में ही छोड़ दिया जाय तो प्रे पक कर पीले हो जाते हैं और पके करेले आप ही फट जाते हैं। पके हुए लाल या पीले करेले थोड़ा तिक और विशेष मधुर होते हैं।

#### गुण-दोष

आयुर्वेद के सिद्धान्तानुसार यह शीतल, मल-भेदक, हलका, तिक्त, वातकारक नहीं, ज्वर, पिच, कफ श्रोर रक्तविकार नाशक, पाग्डु, प्रमेह श्रोर कृमि को हरने वाला है। करेली में भी उपर्युक्त गुण हैं; लेकिन वह विशेष कर श्रिश्च को उद्दीपन करने वाली श्रोर हलकी है। कई श्रावार्य करेले को रुचिकर, स्वांदु एवं उच्छा मानते हैं।

#### नवीन मत

प्राकृतिक चिकित्सक इसे खून को ग्रुद्ध करने वाला, यकृत् श्रीर सीहा-रोग में लाभदायक, बहुमूश, पीलिया श्रीर कन्ज़ को दूर करने वाला, पेट के कीड़ों का नाशक, पौष्टिक, तासीर में गरम, बहुत दिनों तक लगातार सेवन करते रहने से बुखार, चेचक, खसरे से बचानेवाला मानते हैं।

#### रसायनिक तत्त्व

श्राधुनिक वैज्ञानिकों के अनुसंधानानुसार करें लो श्रपने वर्ग के फल शाकों में महत्वपूर्ण स्थान रखता है। इस में शाकतत्त्व श्रधिक मात्रा में विद्यमान है। इस में विटामिन 'ए' श्रधिक श्रोर विटामिन 'सी' कम मात्रा में पाया जाता है। इसके श्रांतिक इस में लोह श्रोर फास्फोरस भी पाये जाते हैं। बड़े करें ले की श्रपेक्षा छोटी करेली में लोह का श्रंश श्रधिक पाया जाता है। यकुत् श्रोर रक्त के लिए श्रिधक पाया जाता है। यकुत् श्रोर रक्त के लिए जिस प्रकार लोह श्राधक्यक है उसी प्रकार हड़ी, दांत, मस्तिष्क तथा श्रन्य शारीरिक श्रवयवों के लिए फास्फोरस भी बहुत ही श्रावश्यक तथा समसा जाता है। ग्रायु विकरे प्रस्कृति देने वान देने

ग्रयद् ही एकरेल जके नाम

> मध्य कि, उरुस् लगएड, ग्ल, नाड़ी भेत्त, विस्

> ोग, नेत्रः तेग—इन स्रते हुए

> त्रम्ल एल वम होते के बहिए। कता है

त्राग विक्तता सिका है

तित्य दिन इ

#### अनेक रोगों में पथ्य

म्रायुवेंद के रोगी म्राहार-विधान की हिए से करते को परम पथ्य शाक कहा जाय तो म्रिक न होगी; क्यों कि रोगों की संख्या पर वान देने से यही ज्ञात होता है कि जितने रोगों का करता पथ्य रूप में वर्णित है दूसरे शाक को वाद ही यह स्थान प्राप्त होगा। किन-किन रोगों त करेता पथ्य रूप में व्यवहार किया जाता है—
त ने नामों का उल्लेख नीचे किया जाता है।

#### रोगों के नाम

मध्यज्वर, श्रिमान्य, श्रजीर्ण, वातरोग, वातत, उहस्तम्म, श्रामवात, श्रल, प्रमेह, उद्रश्येथ,
त्वाएड, श्रुपिद, विद्विधि, व्रण, व्रणशोथ, सद्योल, नाडीव्रण, उपदंश, श्रलरोग, श्रीतिपत्त, श्रम्लति, विसर्प, विस्फोट, मस्रीरोग, मुखरोग, कर्णल, नेत्ररोग, शिरोरोग, पित्तजरोग तथा श्लैष्मिक
ल-इन रोगों में दोष, श्रवस्था श्रादि का विचार
राते हुए करेले का शाक पथ्य रूप में दिया जाता है।

## रोगों पर प्रयोग अम्लपित

श्रम्लिपत्त रोग के कारण भोजन करते ही जिल्ला वमन हो जाता हो तो उसकी शान्ति के लिए रिले के फूल या पत्तों को घी में भून कर खाना विद्या स्वाद के लिए सेंधा नमक मिलाया जा किता है।

#### अप्रिदग्ध ब्रगा

श्राग से जले हुए घाव पर, जिसमें पानी किता हो, करेले के फल को पीसकर उसके मिका लेप करना चाहिए।

नित्य शीत ज्वर (मलेरिया)
नित्य शीत ज्वर की शान्ति के लिए रिववार
हिन डोरे में करेली की जड़ बांध कर कमर में

#### खुनली और महीन फुन्सियां

खुजली और महीन फुन्सियों के ऊपर करेलें की जड़ का उच्टन लगाना चाहिए। इससे खुजली श्रीर फुँसियाँ शीघ्र मिट जाती हैं।

#### नेत्र-रोग

श्रांख के फूले, जाले श्रोर रतोंधी श्रादि की शान्ति के लिए जंग लगे हुए लोहे के बरतन पर करेले के पत्ते के रस श्रोर एक काली मिर्च का थोड़ा सा हिस्सा घिस कर श्रांजना चाहिए।

#### बचों के वमन

बचों के अधिक के करने पर करेले के तीन बीज और तीन काली मिर्च को जल के साथ पत्थर पर घिस कर देने से तुरन्त लाभ होता है।

#### पशुत्रों के मुख-रोग

पशुत्रों की जीभ में यदि कांटे निकल आवें तो उसकी शान्ति के लिए दिन में कई बार करेले के पत्ते पीस कर जीभ में लेप करना चाहिए।

#### करेले की मिठाई

करेला १ सेर, चीनी २ सेर, जल १ सेर, घी १ छुटाँक, खोग्रा १ पाव, चीनी का कन्द २ छुटाँक, काली मिर्च प्रश्नों भर, बड़ी इलायची के दाने १ तोला केसर २ ग्राने भर, गुलाब का प्रक १ तोला, चिरौंजी १॥ तोले, बदाम की गिरी १॥ तोले, किशमिश २॥ तोले।

#### बनाने की विधि

मभोले कद के करेले को हलके हाथों से अपर से खुरच लें श्रीर डेड़ सेर पानी में ४ श्राने भर फिटकरी डालकर करेलों को उबालें। उबल जाने पर भीतर से बीजों को निकाल कर फेंक दें श्रीर करेलों को निचोड़ कर रख लें। इसके बाद घी में केसर की छोंक देकर खोप को भूनें। जब

नेह और

उपर्युक्त

ो उद्दीपन र्य करेले

द्ध करने

बहुमूत्र,

ा, पेट के

म, बहुत ते बुखार,

ार करेला

न रखता

विद्यमान्

विटामिन

ग्रतिरिक्त

ाते हैं।

का श्रंश

के लिए

वयवों के

क तत्व

खोश्रा सिक जाय तब उतार कर ठंडा कर लें।

फिर उसमें चीनी के कन्द, काली मिर्च और
इलायची दानों के चूर्ण, चिरौं जी श्रीर बादाम की
छिली, महीन कतरी हुई गिरी तथा किशमिश
डालकर सभी को मली भांति मिला लें। इसी में
से थोड़ा-थोड़ा सभी करेलों में भर लें श्रीर करेलों
को तागे से लपेट लें। फिर एक सेर पानी में दो
सेर चीनी की चाशनी तैयार करें। जब एक तार
की चाशनी श्रा जाय, उस में करेलों को डाल कर
मंद-मंद श्रांच पर पकने दें। चाशनी स्ख कर जब
सफेद होने लगे, गुलाब का श्रक डाल कर नीखे
उतार लें। यदि चतुर पाक बनाने वालों के हाथ से
करेले की मिटाई बनवाई जाय तो बहुत ही खादिष्ट
बनती है श्रीर जल्दी पता भी नहीं लगता कि
सचमच यह तिक करेले से ही बनी है।

इसके श्रितिरिक्त करेले का नमकीन, भरवाँ तथा भुजिया श्रादि बनाई जाती है। ये दोनों चीजें प्राय: घर-घरमें प्रचलित सी हैं।

## सी. पी. बरार के स्टाकिस्टों से निवेदन

खानदेश, आकोला, बुलडाना, अमरा-वती, वर्धा, चांदा आदि जिला के स्टॉकिस्ट और ग्राहकों की सुविधा के लिये आकोला में धर्मार्थ औषधालय की शाखा खोली गई है। उसे सम्हालने का भार निष्काम भाव से श्री-शिवनारायणजी पनपालिया ने उठाया है।

> मन्त्री— कृष्ण-गोपाल आ० ध० झौबधालय कॉलेड्रा कृष्णगोपाल

## नेत्रप्रभाकर अञ्जन मुक्तायुक्त

इसका उपयोग करने से नेत्रदाह, पानी है। गिरना, कमज़ोरी, इष्टिदोर्बल्य, तिमिर श्रादि है। का नाश होकर नेत्रों की ज्योति बढ़ती है। यह काला सुरमा श्रीर मौक्तिक के मिश्रण से वनाया हुआ श्रात्यन्त लाभदायक श्रञ्जन है। कपूर के सम्मिश्रण से नेत्रों के लिये श्रयन्त उपयोगी बन जाता है। प्रतिदिन इसका प्रयोग जसद् की शलाका से करना चाहिये।

सृत्य ३ माशे का ।।।) ६ माशे का १॥) १ तोले का ३) रु० पैकिंग पोस्टेज प्रजा।

बच्चों को स्वास्थ्य श्रीर बल देने वाला

#### कल्याण बालामृत

यह बालामृत सुस्वादु होने से बच्चे प्रेम से लेते रहते हैं, इसके सेवन से शरीर मोटा होता है, बल बढ़ता है और बालक प्रसन्न रहता है, दांत आना, ऋतु प्रकोप, ठाडी गर्मी लग जाना आदि आपत्तियों के हमले से बच्च जाता है और स्वस्थ रहता है।

मृल्य—४ झोंस की एक शीशी का १।) रु॰ पोस्टेज पैकिंग अलग

दे शीशी का मूल्य ७) रु० पैकिंग पोस्टेंज अलग। तीन दर्जन रेल्वे से मंगाने में बर्च में बहुत बचत होती है।

हिंच्या-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ श्रीषधालय कालेड़ा-कृष्णागोपाल (श्रुजमेर)

为不不不不不不不不不不

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

मुनका सन् बालक, यु -यह स्त्रीच

हो है। गुणधर्म— पुर, श्रनुरस्

कर, स्निग् ग, दाह, ज्व गेंग, पित्त

का कड़व पत्रीर मूत्र वाभटाचा

प्नानी के मंतर है के धर्म स

क बढ़ार्त बाड़ी पद लम्ब, दीप

गाय के रोव शीतन ह

भारत है। प भारत क भोकी पीड़

को मिटार

प्रमुख्यक्र

मर गादि है में मिलने वाले औषधरल से

मुनका सब फलों में उत्तम एवं बलदायक है। बातक, युवा, बृद्ध सभी के लिए उपयोगी त अलग। १ - गृह श्रीषधरूप में भी विशेषतया प्रयोग में

> गाधम-शीतवीर्य, रस श्रीर विपाक में 👣, ब्रुट्रास, कषाय, हृद्य, रुचिकर, वृष्य, कर, क्रिग्ध, चजुष्य और अमहर है तथा ाह, ज्वर, श्वास, रक्त पित्त, द्वत क्षय, वात मि, पित्त प्रकोप, उदावर्त, स्वर भेद, मदात्यय, का कड़वा पन, मुख शोष, कास, वमन, भ्रम, श्रीर मूत्रावरोध को नाश करती है। द्राक्षा गभराचार्य ने फलोत्तमा कहा है।

गानी के मत के अनुसार द्राचा दूसरे द्जें मितर है। यह कफ को शिथिल करती है, क धर्म साफ जाती है, कब्ज को दूर करती क बढ़ाती है, मांस को पुष्ट करती है श्रीर वाड़ी पदाइ को शमन करती है। किशमिश ाल, दीपन, पाचन है, फुफ्फुस यकत् त्रीर विषे के रोग श्रीर जीर्याज्वर में लाभदायक है। में बर्च भीतन कामोत्तेजक और ब्राही हैं। पान पश्चाङ्ग की राख का जल मूत्राशय में भागी को निकालने में सहायक है संधि भी पीड़ा को दूर करती है तथा अर्श के को मिटाती है।

भूगा जा जा उपयोग भारतवर्ष में पथ्य क्षिप्रकृप से झति प्राचीन काल से हो रहा है। यह वालक, युवा, वृद्ध, कुमारी, सगर्भा, प्रस्ता तथा रोगी और निरोगी सब के लिए पौष्टिक है।

नव्य अनुसंधान अनुसार इसमें जीवन सत्व अ, ब, क, खट, लोह आदि शरीर बल पोषक द्रव्य श्रवस्थित हैं। ज्वर, राजयदमा श्रादि रोगों में शारीरिक बल का ज्ञय हो जाने पर उसके संरच्चण श्रीर संवर्द्धनार्थ श्रंगूर, किशमिश, मुनका श्रीर उन में से बने इए शर्बत आदि अमृत के समान उपकारक होते हैं।

चरक संहिता के भीतर कंड्यानि, स्नेहोपग, विरेचनोपग, कासहर, ज्वरहर श्रीर श्रमहर दशे-मानियों में तथा त्रासव योनि श्रीषध समृह में उल्लेख किया है, एवं इसका गुण धर्म भी लिखा है। इसका मदात्ययज दाइ, तृषा, कास आदि अनेक रोगों पर उपयोग भी किया है। सुश्रुत संहिता में परुषकादि गण में उल्लेख किया है तथा गुण धर्म भी तिबा है।

च्चर-मुनका स्रोर संगूर ज्वरादि रोगों पर हितावह है। दाह, तृषा, अरुचि, व्याकुलता, मला-वरोध, शिरदर्द, काल आदि तत्त्वणों को दूर करती है और शारीरिक उत्ताप का हास कराती है। साम ज्वर में द्राजा, वित्त पापड़ा मौर धनियाँ, इन तीनों को जल में भिगो छान कर पिलाने से आम जल्दी पक कर ज्वर शमत हो जाता है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

ह, पानी द्ती है।

मिश्रण से प्रञ्जन है। श्रत्यन्त का प्रयोग 1

का १॥)

वाला

क्चे प्रेम रीर मोटा क प्रसन्न पि, ठएडी हमले से

81) 50

॥ पोस्टेज

षधात्वय मेर)

不不

यदि मुंह सूखता हो, अरुचि रहती हो तो थोड़ी मुनका को सैंधा नमक, काली मिर्च लगा, थोड़ी सेक कर खिलाया जाता है। पित्त ज्वर में अति दाह, स्वेद, शिर दर्द और घवराहट होने पर अंगूर का रस या शर्वत जल मिला कर पिलाया जाता है। जीर्ण ज्वर और दीर्घ काल स्थायी ज्वर में शक्ति के संरक्षणार्थ प्वं मन को प्रकृत्तित रखने और शान्त निद्रा लाने के लिए द्रान्तासव दिन में २ बार जल के साथ दिया जाता है।

सित्रपात में जिहा शुष्क बन जाने पर किश-मिश्र को पीस शहद मिला कर जीभ पर मलते रहने से श्राईता त्राती है, कंठ शोष दूर होता है श्रोर जिहा मुलायम बन जाती है।

२. मलावरोध—द्राचादि चाटण देने से शोच युद्धि हो जाती है और दाह, शिर दर्द, दूर हो जाते हैं। इस तरह २॥ से ४ तोले तक सेंधा नमक और काली मिर्च लगा कर रात्रि को १-१ करके खा लेने से सुबह शौच युद्धि हो जाती है। इस तरह से सेवन करने पर अम्ल पिच और अर्ध्व रक्त पिच में भी लाभ पहुँचाती है।

३. शिर दर्द — धूप में घूमने या उष्णता से शिर दंद होने पर अंगूर का रस या शर्वत जल मिला कर पिलाया जाता है। अधिक मानसिक परिश्रम से शिर दर्द होता हो, तो द्राचासव विशेष हितावह है। मलावरोध से शिर दर्द हो तो द्राचादि चाटण रात्रि को ले लेना चाहिए। आधा शीधी हो तो द्राचा श्रीर धनियाँ का हिम पावें।

8. दाह — मुनका, पित्तपापड़ा ग्रीर श्राँवले ६-६ माशे को रात्रि को २० तोले जल में भिगो, सुबह मसल, छान १ तोला शकर मिला कर पिला देने से श्रामाशय के पित्त प्रकोप से उत्पन्न दाह श्रमन हो जाता है।

थ्र अञ्चलित इस रोग में बही उत्तर आता, मुँह में छाले होना, आमाशय में जल होना, खाने के बाद उद्द में भारीपन आ जात अझ का पचन न होना, उवाक और बही बम आदि बच्चण उपस्थित होते हैं। यह विकार ना होने पर 'द्राचावलेह" का सेवन कराया जाता है अध्या २ तोले मुनका और २ तोले सौंफ को अचल कर २० तोले जल में रात्रि को भिगो दें। सुवह मसल छान १ तोला मिश्री मिला कर जिल देवें। इस तरह कुछ दिनों तक देते रहने पर ना रोग निवृत्त हो जाता है।

तरह

जल वि

सुबह

斯斯

हुआ

दाह

अच्छी

मलाव

द्रव्य

ग्रन्त्र

श्रीर र

कफ वे

दाने, र

२० तं

देने स्रे

घवराह

होती

करें।

वार ब

पहुँच

नाक, श्रधी

न्नाव !

होने प

एवं मु

तोले क

करके

पेलाते

वाह नि

आ

का या

६. तृषा — मदात्ययज्ञनित (शराव के श्रविष व्यसन से होने वाले विकार) में दाह सह त्य रहती है, उस श्रवस्था में तृषा और दाह अधिक वढ़ जाने पर अंगूर का रस या किशिमिश की ठएडाई पिलाने से दोनों शमन होते हैं तथा बाषु का श्रवुलोमन होता है।

७. शुब्क कास—यह खाँसी श्वसन यह में वेग पूर्व यह का सी चलती पर होती है। इस में वेग पूर्व खाँसी चलती रहती है, फिर बड़ी किताई से थोड़ा भाग आता है। इस कास में मुँह के भीता मुनका और भिश्री रख कर रस चूसते रहते पर स्वर यन्त्र, श्वासनिकता आदि की उत्तेजना शर्त खार यन्त्र, श्वासनिकता आदि की उत्तेजना शर्त थाने: कम हो कर कास निवृत्त हो जाती है।

दाचा, श्राँवले, खजूर, पीपल श्रीर कालीमिवे को सम भाग में मिला पीस कर ३-३ माशे ले कर घी श्रीर शकर (या शहद) मिला कर दिन में श वार चटाते रहने से शुक्क कास शमन हो जाती है।

द. राज यदमा— इस रोग में शिंत धीरे धीरे की काण होती जाती है। इस चीणता को दूर करो जोर शिंक का रचण करने के लिए, प्रथमावणा दितीयावस्था ज्ञोर तृतीयावस्था में भी द्रावास दितायह है। द्राचासव से चय रोग दूर वही होता किन्तु शिंक का संरचण होता है। सि agri Collection, Haridwar

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

तरह रात्रि को २ से ४ तोले सुनका खिला कर बल पिलाते रहने से रात्रि को स्वेद कम श्राता है, सुबह उदर सुद्धि होती है, खाँसी कम श्राती है, कफ सरलता से बाहर निकलता है। स्वर भंग हुश्रा हो तो उस में लाभ पहुँचता है, तुषा श्रोर दाह रहते हों, तो दूर होते हैं तथा शक्ति का श्रच्छी तरह संरच्या होता है। क्षय रोग में मलावरोध हो जाय, तो ज्वर बढ़ जाता है, विरेचन द्र्य दिया जायगा तो निर्वलता बढ़ जायेगी श्रोर श्रन्त्र निर्वल हो जायगा, ऐसी श्रवस्था में द्राक्षासव श्रीर मुनका हितकारक माने गये हैं।

यदि उर' त्वत होकर रक्त वमन होती हो, या कफ के साथ रक्त गिरता हो, तो मुनका, श्रनार दाने, खजूर और चावल का सन्तू १-१ तोले को २० तोले जल में घोल मिश्री मिलाकर पिला देने से वमन, उबाक, रक्त स्नाव, दाह, मुच्छी और धवराहट दूर होते हैं। यदि बार वार रक्त वमन होती हो, तो मुनका श्रादि का जल में घोल न करें। घी शहद मिला कर चाटण बनावें। फिर यार बार थोड़ा चाटते रहने से उसी दिन लाभ गहुँच जाता है।

टे. रक्त पित्त—ग्र. ऊर्ध्व रक्त पित्त ग्रर्थात्
नाक, मुँह, नेत्र या कान से रक्त स्नाव होने या
ग्रंथो रक्त पित्त ग्रर्थात् गुदा, मूत्रेन्द्रिय से रक्त
न्नाव ग्रथ्या ग्रंथोर्ध्व दोनों मार्ग से रक्त स्नाव
होने पर मुनका शहद मिला कर चटाई जाती है।
पवं मुनका, मुलहठी ग्रोर ताजी गिलोय, १-१
तोले को ४ तोले जल में मिला कर श्रष्टमांश काथ
करके पिलावें। इस तरह दिन में २ बार काथ
पिलाते रहने पर थोड़े ही दिनों में तृषा ग्रौर
नाह निवृत्त होकर रक्त स्नाव शमन हो जाता है।

भा निका और गूलर के मूल १-१ तोले भा या ६ माशा और मुनका का काथ भी दिया जाता है। इन दोनों प्रकार के काथ से दोनों प्रकार के रक्ति जार जार उरस्थान के शूल का सत्वर निवारण होता है। यदि द्राचावलेह के साथ प्रवाल पिष्टी श्रोर गिलोय सत्व मिला दिया जाय, तो लाभ जलदी होता है।

- १०. निर्वलता—ज्वर के पश्चात् निर्वलता आई हो तो, द्राचासव का सेवन दिन में २ बार कुछ दिनों तक करते रहें। अथवा रोज़ सुबह बीज निकाली हुई २-२ तोले मुनका खिला कर ऊपर १०-२० तोले दूध पिलाते रहने पर जुधा बढ़ती है, शौच शुद्धि होती है, तथा ज्वर विष नष्ट हो कर शक्ति आ जाती है।
- ११. नेत्र दाह—अधिक जागरण, अधिक पठन-पाठन, ज्वर जन्य उष्णता, विष-प्रकोप, मला-वरोध, अम्लिपत्त, धूप में घूमना, अग्नि का अधिक सेवन और धूस्र पान आदि कारणों से उत्पन्न नेत्र दाह में २ तोले मुनका को रात्रि को जल में भिगो, सुबह मसल, छान, शकर मिला कर पिलाते रहने, तथा रोगोत्पत्ति का कारण हो उसे छोड़ देने पर थोड़े ही दिनों में नेत्र दाह शमन हो जाता है।
- १२. चकर आना मुनका २-२ तोले को घी वाला द्दाध लगा तवे पर सेंक, थोड़ा सेंधा नमक और काली मिर्च लगा कर रोज़ें सुबह सेवन करने से वात प्रकोप और निर्वलता से आने वाले चकर दूर हो जाते हैं।
- १३. गाँजे का नशा—गाँजे का सेवन अधिक हो जाने पर किशमिश १ छुटांक को पीस जल मिला कर छान लेवें। फिर उस में ज़ीरा, काली मिर्च और सेंधा नमक खाद आवे उतना मिला कर पिला देवें। आवश्यकता होने पर १ घएटा बाद फिर दूसरी बार पिलाने से गाँजा चरस, भाँग और धत्तरे का नशा उतर जाता है।

ग दूर तही क

खट्टी डकार यय में जलन विकार नया विकार नया विकार नेया त्या जाता है तो सौंफ को ने मिगो देवें। जा कर पिला

ा के ऋत्यधिक ह सह त्या दाह ऋधिक किशमिश की

रहने पर तथ

सन यन्त्र में में वेग पूर्वक कठिनाई से मुँह के भीतर नते रहने पर उत्तेजना श्रानी ती है।

माशे ले कर दिन में हैं। हो जाती है। के घीरे भीरे को दूर करने प्रथमावस्था

१४. मूत्रावरोध—काली मुनका १ तोला, पाषाण भेद, धमासा, लाल पुनर्नवा की जड़ श्रीर श्रमलतास की फली का गृदा ६-६ माशे मिला कुचल, कूट ४८ तोले जल में मिला कर चतुर्थांश काथ करें। फिर छान कर पिला देने से १-२ घएटे में रका हुआ पेशाब साफ आ जाता है। सुज़ाक में मूत्रावरोध और जलन पर भी यह दिया जाता है।

१५. मूत्रकुच्छ्र — धूप में घूमने, ऋधिक मिर्च खाने आदि कारणों से मूत्रकुच्छ्र हुआ तो २ तोले किशमिश और दो माशे छोटी इलायची के दाने को चटनी की तरह पीस, ४० तोले जल मिला छान, शकर मिला कर पिलाने से प्रदाह शमन हो कर मूत्र साफ आ जाता है।

## दन्तप्रभाकर मंजन

जीभ श्रीर दांत के मैल, कराठ श्रीर निलका में चिपका हुश्रा कफ या मल श्रीर कीटा खुश्रों का नाश करके दांतों को उज्ज्वल श्रीर हद बनाता है।

मृत्य—१ तोले की शीशी का ॥=) १० तोले की शीशी का १=) पोस्टेज पेकिंग अलग्।

रुष्ण-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ श्रौषधालय कालेड़ा-रुष्णगोपाल (अजमेर)

**经股份股份股份股份股份股份股份股份股** 

१४) रु० हमें भिजवा देवेंगे—उनको (१) एक वर्षके जिये पत्रिका मुफ्त भेजी जायगी।

व्यवस्थापक

#### \*\*\*\*\*\*\*

#### योगेन्द्र रस

यह रस मुक्ताभरम, सुवर्णभरम, बंगभरम श्रादि मिलाकर तैयार किया जाता है। यह श्रायुर्वेदिक श्रोषधियों में एक उत्कृष्ट वीर्यवान वातिपत्तशामक श्रोषधि है। यह हृद्य, मस्तिष्क, वातवहानाङ्ग्यों श्रोर रक्तपर श्रपना प्रभाव तुरन्त दिखाता है। वातरोग, पित्तम-कोप, दाह, व्याकुलता, निद्रानाश, मुखपाक, श्रपचन, श्रजीर्था, समस्त वातप्रकोपजनित विकार, उन्माद, श्रपस्मार, सन्धिवात श्राम-वात श्रादि को दूर करता है। पित्तप्रकोप वाले श्रनेक जीर्थ उन्माद पीड़ित रोगियों को इसके सेवन से श्राशातीत लाभ हुशा है।

ही प्र

भाफ

हो वा

एक २ पदार्थ

वहे म

शरीर केवल

इन्हें इ

सिवा

श्रंश त

मात्राइ

भीर ह

बढ़ती

दस स चाहिरे

हो तो

मैदान

सङ्गी व अवश्य

हम स

विलकु

वेसा ई

नहीं अ

मिलता है। यह

मात्राः—१ से २ गोली दूध, च्यवनप्राशावतेह ॥ या रोगानुरूप अनुपान के साथ दें।

#### मंदाग्नि श्रौर उदरवात पीड़ितों के लिए जम्बीर लवण वटी

यह श्रित सौम्य श्रौर तत्काल लाभ दर्शाने वाली द्वा है। उद्र में भारीपन रहता हो। भूख न लगती हो, पेट में वायु भरा रहता हो, उद्र में कभी २ शूल बलता हो, इन सब विकारों को दूर कर श्रिश्च को प्रदीप्त करती है तथा पचन किया को सबल बनाता है।

मात्रा—२-२ गोली दिन में ३-४ वार में हैं में रखकर चू'से।

मूल्य-१ तोला शीशी का मूल्य १) ह० पेकिङ्ग पोस्टेज पृथक्।

कुष्ण-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ ग्रोषधालय, कालेड़ा-कृष्णगोपाल ( श्रजमेर )

\*\*\*\*

# शरीर का राजा 'वायु" 'श्राम विज्ञान"

जिस वायुमग्डल में हम रहते हैं उसमें एक ही प्रकार की वायु नहीं है। इस वायु के भीतर भाफ का बहुत बड़ा श्रंश है, भाफ के सिवा मुख्यत: दो वायव्यों का मिश्रण है; चार भाग नत्रजन श्रीर एक भाग श्रोषजन । हमारा श्ररीर उन्नीस मूल पदार्थों का बना है उन उन्नीसों में यह दोनों वायव्य वड़े महत्व के मूल पदार्थ हैं। यह सांस से हमारे गरीर के भीतर निरन्तर प्रवेश करते रहते हैं। केवल हमीं नहीं समस्त प्राणी जो चलते फिरते हैं हन्हें शरीर के भीतर ले जाते हैं। इन दोनों के सिवा कार्बनद्वयोषद् वायु भी दस सहस्र में चार श्रंश तक वायुमग्डल में मौजूद है। श्रत्यन्त थोड़ी मात्रात्रों में कहीं कहीं रासायनिक किया से उपजे श्रीर वायव्य भी मिलते हैं। शुद्ध वायु में कमती वहती भाफ चार भाग नत्रजन, एक भाग श्रोबजन, दस सहस्र में चार भाग मात्र कार्बनद्वयोषद् होना बाहिये। श्रोबोगा वायु भी कहीं श्रत्यल्प मात्रा में हो तो स्वास्थ्य के लिये बहुत हितकारी है। हरे भरे मैदान में जहां सूर्य्य की किरणें खूब फैली हों, सड़ी गली गंदी चीज़ें न हों स्वच्छ जलाशय हो, भवश्य ही शुद्ध वायु मिलती है। जिस वायु को हम सांस से भीतर ले जाते हैं उसमें से नत्रजन विलकुल श्रकम्मिएय है। भीतर जैसा जाता है। वैमा ही लौट भी त्राता है। त्रोषजन लौटकर वहीं आता। श्रोषजन जाते ही फुफ्फुस में रक्त से मिलता है। नीले रक्त को शोध कर लाल कर देता है। यह लाल रक्त शिरामार्ग से हृद्य में जौटता है

गभस्म 🎁

यह विष्यान् इद्य, श्रपना पित्तप्र-

पजनित ॥

श्रामः 🍿

प्रकोप 🖁

यों को ॥

ग्रावलेह ग

थ दें।

है।

नए

दर्शाने

हो।

ता हो, ॥

वकारों गी

तथा 🖁

मुंह में

चेकिङ्ग क्ष

श्रीर वहां से धमनियों में होकर फिर श्रीर में चकर लगाता है। नीले रक्त से कर्वनद्वयोषद् निकलता है। वही प्रायः बाहर निकलने वाली सांस का मुख्य श्रंश है। उसके साथ ही नत्रजन, बहुतसा वाष्प श्रीर श्रांगारिक मल भी निकलते रहते हैं।

नत्रजन को हम अकर्मिएय बता चुके हैं। जैसी
परिस्थिति में इस वर्तमान संसार में नत्रजन है
अवश्य ही अकर्मिएय है। चर प्राणी तो इसका
चोषण करता ही नहीं। दाल की जाति वाले कुछ
पीधे इसे अपने लिये अच्छे परिमाण में खींच लेते
हैं। शेष तो जो कुछ चोषण करते हैं वह नहीं के
बराबर है। धरती कुछ अधिक चोषण करती है।
नत्रजन का साधारणतया किसी मूल पदार्थ से
संयोग नहीं होता।

श्रोषजन की उल्टी दशा है। यह इतना कर्माएय है कि संसार में नत्रजन सरीखे पाँच सात ही मूल पदार्थ हैं जिनसे साधारणतया इसका सीधे रासा-यनिक संयोग नहीं होता। शेष सबसे ही यह बड़े वेग से मिलता है। मिलने का वेग इतना प्रचंड है, इतना भयंकर है, कि जीवन का रहना ऐसी दशा में श्रसंभव होता है। मनुष्य की सांस, वस्तुओं का सड़ना, श्राग का जलना सभी में श्रोषजन की संयोजन-किया है। सेब काटिये, हवा लगी श्रोर ऊपरीं तलका रंग बदला। दूध गाय के थन से निकला श्रोर उस पर श्रोषजन की किया हुई। यह सब शुद्ध श्रोषजन के पंचमांश मात्र से है।

नत्रजन तो जलने जलाने से मतलब नहीं रखता। बल्कि ग्रद्ध नत्रजन तो जलते ईंधन को, त्रोषजन-भाव में, बुभा देता है। श्राखिर जलना है क्या? केवल किसी पदार्थ का श्रोषजन से मेल । शुद्ध श्रोषजन में तो लोहा आतशबाजी की तरह छटता ही जलता है यदि कहीं शुद्ध तो क्या विलक्त वायु मंडल में आधो आध भी ओषजन होता तो तबे पर की रोटी मय तवे के कागज की तरह अक जल जाती। सिगरेट या-तम्बाकू पीना श्रसम्भव था। धुवां तो होता ही नहीं। जिन बरतनों को श्रांच पर चढ़ाते वह जल जाते। हिन्दुश्रों को रसोई बनाना कठिन हो जाता। हम सांस लेते तो इतनी जल्दी भोजन भस्म हो जाता कि हम दिन रात ओजन की ही चिन्ता में रहते और हमारा बहुत जल्दी शरीर च्रय हो जाता। स्पष्ट है कि स्रोपजन वड़ा उम्रदाहक है। इसीलिये चौगुने अकस्मीएय नत्रजन में एक ही श्रंश श्रोषजन मिलकर श्रत्यन्त हलका घोल सा वन गया है जिसमें छोषजन की उप्रता अत्यन्त घट गई है; श्रोर जितनी उग्रता विद्यमान् है, संसार की वर्त्त-मान स्थिति की रचा के लिये उतनी उग्रता पर्याप्त है। यह त्रोपजन की दहन किया ही है जिसकी बदौनत नीला रक्त शुद्ध होकर लाल हो जाता है। इसी का नाम त्रायुर्वेद में विष्णु-पदामृत है; क्योंकि श्रोषजन के द्वारा ही वैष्णव प्राण शक्ति श्राती है श्रीर श्रोषज्ञन का रंग भी, नीलाभ है। जल का रंग भी नीलाभ है। प्रौढ मनुष्य के फुफ्फुस का रंग भी नीलाभ है। एक बात श्रीर भी यहां समभा लेनी चाहिये। श्रोषजन की उत्रता कितनी ही हो, यदि जल-वाष्प या जल का किसी प्रकार का संबंध या उपस्थिति न हो, तो दहन-किया श्रसम्भव है, उग्रता, का सर्वथा श्रभाव है, नत्रजन की सी अकर्मण्यता है। अनेक रासायनिक क्रियाओं में जल का ऐसा ही रहस्यमय प्रभाव है कि नितान्त श्रनार्द्रता में रासायनिक क्रिया होती ही नहीं। हमारे लिये इसकी कोई न्यूनता नहीं है क्योंकि शरीरके भीतर श्रीर बाहर वायु मएडल में समस्त जल ही जल तो है।

चर प्राणी केवल फेफड़ों से सांस नहीं लेता। त्वचा के रोम-कूप भी सांस के साधन हैं। इनसे भी वही शोधन किया बरावर होती रहती है। परन्तु श्रचर प्राणी भी सांस लेते हैं। पेड़, पौथे, पत्तियां भी सांस लेती हैं। रात में कार्वनद्वयोषद अच्छे परिमाण में निकलता है और दिन में वाय का कार्वनद्वयोषद् बराधर खिचकर पत्तियों में प्रवेश करता रहता है और उनसे श्रोषजन बाहर निक-लता रहता है। स्पष्ट है कि उद्भिजों श्रोर चर प्राणियों में एक दूसरे से उल्टी किया होती रहती है। दोनों का अन्योन्याश्रय है ऐसा न होतातो हम जो कार्वनद्वयोष्दुं बाहर निकालते रहते हैं, उस मल से वायु मग्डल भर जाता और एक भी चर प्राणी जीता न रहता। साथ ही, यदि चर प्राणी इस मलको, जो कि उद्भिजों का प्राण है, निकातते न रहते तो उद्भिज का जीना असंभव आ। वह भी जो मल, श्रोपजन, निकालते रहते हैं। चर प्राणियों का जीवन प्राण है। इस तरह परस्पर विनियम से वायुमग्डल का मिश्रगा स्थिर रहता है। सभी वायव्य उचित मात्रा श्रोर स्थिर निषित्त में बने रहते हैं। इस प्रकार यह प्रवर्तित विष्णु का चक सारे संसार की निरन्तर रचा करता रहता है श्रीर चराचर इस चक की रच्ता-क्रिया में बंधा हुआ है।

व्यंत्र

प्रणालिय

ब्रारा दो

कुप्कुस-

श्राता है

काओं में

तो वायु

केशिका

ध्यमय है

धर स

तद्वयोषर

अत श्रीर

है और

के आधि

पंचमांश

नौरता व

होता है,

है। जिस

नद्वयोषट्

जिसमें व

वह लाल

जन चूस

युक्त होत

है। धम

यही रत्त

से अलग

जाता है

नेकल व

के ही व

यही मल

कार्वनद्वर

कार्वनेट

विकार्धने

भी निक

है। उठह

ले आत

इस तरह सचराचर जगत् को वायु की आवर यकता है। जल जीवन है वायु प्राण है जीवन प्राण से ही संसार चल रहा है। अब हमें यह समस्रा चाहिये कि मसुष्य के शरीर में वायु की किया किस प्रकार होती है।

रक्त को ग्रुद्ध करने के लिए शरीर में प्रधानती फुफ्फुस, वृक्क और त्वचा हैं। इनके सिवा यहते फ्लीहा और अनेक ग्रंथियाँ हैं। श्वास मार्ग का द्वार नाक के दोनों छेद हैं। यहां की दोनों छुरंगों के द्वारा वायु भीतर घुसती है, नाक से उतरकर कराठ में जाती है। इस किया में वायु छुन जाती है, गरम हो जाती है, आर्द्द हो जाती है। कराठ से

ब्रायंत्र में, खरयंत्र से टेंडुए में, हेंडुए से श्वास प्रातियों में होकर अनन्त शाखाओं और रंभों ब्राग दोनों फुफ्फुसों में वायु व्याप जाती है। यहीं क्ष्प्रस-धमनी के द्वारा हृदय से श्यामल गंदा रक्त ब्राता है अगर फुफ्फुस के भीतर फैली हुई केशि-बाओं में यह श्यामल रक्त व्याप जाता है। फुफ्फुस तो वायु मंदिरों और केशिकाओं से ही भरा है। केशिका श्रीर वायुमंदिर के बीच का परदा पेसा ध्रमय है कि इधर की वायु उधर त्रीर उधर की त्थर सहज ही जा सकती है। श्यामल रक्त तो कार्ब-ह्योषद् वायु से भरा आता है। बस, यहां श्रोष-म श्रीर कार्वनद्वयोषदु की अद्ला वदली होती है ग्रीर वायु मंदिरों का शुद्ध वायु कार्बनद्वयोषदु त्र श्राधिक्य से अशुद्ध होकर और प्राय: अपने विमांश श्रोपजन को को कर प्रश्वास रूप में फिर बोटता है। रक्तासुद्रों का रंग कस्परंजक के कारस् होता है, जो एक प्रोटीन है जिसमें लोहा भी संयुक्त है। जिस रक्त में केवल कण्रंजक हैं ऋौर कार्ब-द्धयोषद् अधिक है वह रक्त श्यामल होता है। जिसमें कण्रंजकोषद् है श्रोर कार्बनद्वयोषद् कम्हे क नान होता है। फुफ्फुस में रक्त जितना श्रोध-ज चूस लेता है उसमें से अधिकांश कण्रंजक से एक होता है श्रीर शेषांश रक्ताम्बु में मिल जाता है। धमनी द्वारा केषिकात्रों में पहुँच कर फिर वही रक्त सारे शरीर में व्यापता है और कण्रंजक से अलग होकर आवजन के शरीर और कर्गों में समा जता है श्रीर ज्ञीयमाण कणों से कार्बनद्वयोषदु निकल कर रक्त में मिलजाता है और केशिकाओं के ही द्वारा श्यामल रक्त के रूप में शिरामार्ग से गही मलाक रक्त फिर फुफ्फुस में पहुँचता है। कार्वनहयोषदु रक्ताम्बु में घुलता है। यहाँ उसे सोडा भावनेट मिलता है। इससे संयुक्त होने से सोडियम

किर्मिनेट भी बनता है। फुफ्फुस में द्विकार्घनेट से

भी निकल कर कार्बनद्वयोषद् प्रश्वास में चला जाता

है। उच्छुवास प्रश्वास दोनों में नत्रजन ज्यों का

शो श्राता जाता है। उसकी मात्रा में श्रन्तर नहीं

हीं लेता।

। इनसे

इती है।

, पौधे,

नद्वयोषद्

न में वायु

में प्रवेश

र निक-

श्रीर चर

ती रहती

गतो हम

हैं, उस

भी चर

वर प्राणी

निकालते

था। वह

हैं। चर

परस्पर

र रहता

निष्पत्ति

वेष्णु का

ता रहता

में बंधा

ने स्रावश्-

जीवन

हमें यह

वायु की

प्रधानतः

॥ यकृत् मार्ग का

तें सुरंगी

उतरकर

जून जाती

कएउ से

पड़ता। सांस लेने में लगभग २१ भाग श्रोपजन ग्रीर त्रत्यरंप कार्वनद्वयोषद् श्रीर जलवाष्प हम भीतर ले जाते हैं, पर सांस निकालने में १६ भाग श्रोष-जन ४॥ भाग कार्बनद्वयोषदु श्रौर ६ भाग जलवाष्प निकालते हैं। साधारण मनुष्य १०० मिनिट मे श्रौसत एक वर्गफुट कार्वनद्वयोषद् वायु निकालता है। स्वच्छ वायु में विषेले वायव्य नहीं होते; पर उछच्वास वायु में थोड़ी मात्रा में कुछ विषेते वायव्य भी निकलते हैं।

रीढ के ठीक शिरोआग पर मस्तिष्क के ठीक नीचे सुषुम्णा शीर्षक है। इसी स्थान का नाड़ी-केन्द्र श्वासकरमी का शासन करता है। जिस विशेष नाड़ी के ऋधिकार में श्वास संयम है वह आमक कहलाती है। यदि इस नाड़ी केन्द्र को चोट पहुँ-चती है तो सांस रुक जाती है। मस्तिष्क के अधिक समीपवर्ती भामक का सिरा उत्तेजित हो तो सांस तेज़ हो जाती है। चोट लगने से सांस रके तो इसी स्थान पर गर्दन के नीचे मालिश करने से श्वास-कम्में का पुनः स्थापन हो सकता है। आमक नाड़ी कट जाय तो सांस सुस्त हो जाती है। नाड़ियों के उत्तेजित होने से भी श्वासकरमी की उत्तेजना हो सकती है और वत्त: स्थल और उदर की पेशियों पर परावर्तन किया होने का सांस पर प्रभाव पड़ना श्रनिवार्य है। एकाएकी सिर के पिछले भाग पर ठँडा पानी डाल दें तो सांस गहरी लेकर रोक लेना पड़ता है, श्रीर डूबे हुवे मनुष्य को जब कृत्रिम रीति से सांस लिवाया जाता है तब ऐसी रीतियों से हिलाया जाता है कि वक्ष:स्थल की पेशियां श्रनायास फैलने श्रीर सुकड़ने लगती हैं। ऐसी निधि से श्वासकर्म फिर से स्थापित हो जाता है। रक्त में घुले हुए कार्बनद्वयोषदु की मात्रा जब अधिक होती है तब पिंगला और सुषुम्णा नाड़ी-चक में उत्तेजना होती है, जंभाई श्राती है, सांस खींचने वाली पेशियां सुकड़ती हैं और फेफड़ों में ओषजन पहुं-चाने को गहरी सांसे ली जाने लगती हैं। सांस लेने श्रीर निकालने की किया त्वचा भी रोमकूपों द्वारा

करती है; परन्तु यदि श्वासोच्छ वास संस्थान द्वारा एक हज़ार ग्रंश कार्वनद्वयोषद् का निकलता है तो त्वचा द्वारा सात त्रंश से अधिक नहीं। पाचन किया से जो रस यक्त में होकर रक्त में परिणत होता श्रीर हृदय के भंडार से धमनियों में पहुँचाया जाता है, यह चीगा अंश का स्थान लेता है। यह श्रंश श्रोषजन से मिलता श्रथवा जलता है। जितने त्रांगारिक पदार्थ पूर्णतया जलते हैं प्राय: कार्वनद्व-योषद् श्रीर जल बनाते हैं। भोजन के सभी पदार्थ श्रामाशय श्रीर पदवाशय में विविधि रसों से मिलकर विविध रासायनिक विकारों के ग्रनन्तर जो कुछ रूप ग्रहण करते हैं, उनका अन्तिम परिणाम यही दो पदार्थ हैं। कोयले का संयोग श्रोषजन से हो जाने का फल कार्वनद्वयोषद् है। स्रोर जो कुछ हम भोजन करते हैं, स्वादिष्ट से स्वादिष्ट व्यंजन प्रधा-नतः दो ही चीज़ों के बने होते हैं-कोयला और-पानी। शरीर से बाहर की दुनियां में जिस तरह हम वायु के सहारे कोयला पानी से ही इंजन चलाते हैं उसी तरह यह शरीर का इंजन भी इसी हवा कोयला श्रोर पानी के सहारे चलता है। शकर, मंड, श्ररारोट, साबृदाना, श्राटा, चावल, प्राय: कोयता पानी ही हैं। श्रोषजन (श्रोष=श्रांच) श्रांच पैदा करने वाली चीज़ है। वायु के ही सहारे शरीर में गरमी बनी रहती है।

#### ॥ प्राणायाम ॥

पेट श्रीर बन्न: स्थल के बीच में एक बड़ी सी चिपटी सी उलटी तरतरी की तरह मांसपेशी का पट है जो दोनों को श्रलगाये हुए है श्रीर ढके रहता है। सांस भीतर जाती है तो यह पट नीचे को उतरता है श्रीर पसलियां ऊपर को उठती हैं। सांस जब बाहर निकलती है तब पसलियां नीचे को बैठती हैं श्रीर पट ऊपर को चढ़ता है। सांस लेने में इस तरह कम से पसलियों का श्रीर पट का खढ़ाब उतार, रक्त का प्रवाह, विकारों का निकलता रहना श्रीर

रक्त का संशोधन सांस लेने से जारी रहता है। प्राणायाम से इन सभी कियाओं का संयमहोता है। वद्यः स्थल की भित्ति साधार गतया बुढ़ापा श्राते र कड़ी होने लगती है। परन्तु प्राणायाम करने से उसका लचीलापन बना रहता है। बुढ़ापे में वत्रः स्थल की भित्ति की कड़ाई से सूखी बांसी तंग करती है, कफ बाहर:नहीं निकल सकता। प्राणा-याम करते रहने से यह कछ नहीं होता। जाड़ोंवाली खांसी कम होती है। फेफड़ों के समस्त जीग्रीगो में प्राणायाम से लाभ होता है। फेफड़े जितने ही अच्छे और मज़बूत होंगे, ये भित्तियां उतनी लचीली होंगी, खांसी, फुफ्फुस-प्रदाह और क्ष्य रोग का भय उतना ही कम रहेगा। छोटे कमज़ोर फेफड़े बहुत जल्दी क्षयरोग के शिकार हो जाते हैं। क्षयरोग की अोर सहज प्रवृत्ति के लच्चणों में से यह एक विशेष महत्व का लच्चण है। फेफड़े की मज़्बूती से न केवल द्यारोग से मनुष्य बचता है। बरिक हो जाने पर भी उसका अच्छा मुकाबिता कर सकता है, त्रौर ज्ञयरोग से सहज ही मुक हो जतता है। दमें के लिए प्राणायाम श्रयन्त गुण कारी है। मेरे एक मित्र को युवाबस्था में ही देव का रोग था। नौकरी में [बाधा थी। डाक्टर ने पास नहीं किया। उन्होंने प्राणायाम के साधन मात्र से अपने को अञ्जा कर लिया। सरकारी नौकरी की। अब पेंशन पाते हैं। दम उन्हें बिलकुल नहीं है। वह जबर्दस्त प्राणायामी हैं।

प्राणायाम से जब रक्त के प्रवाह को सहायती मिलतो है, तो हृदय का परिश्रम कम हो जाता है। उसका बल बचता है और यह बचत उसे अधिक काल तक अपना काम करते रहते में सहायक होती है, अर्थात् प्राणी की जीवन शक्ति व प्राण शिक्त बढ़ती है और वह अधिक काल तक जीता शिक्त बढ़ती है और वह अधिक काल तक जीता है। प्राणशक्ति की रक्षा के लिए विषों और मली है। प्राणशक्ति की रक्षा के लिए विषों और मली का बराबर निकलते रहना आवश्यक है। वायव मलों और विषों का बहुत बड़ा अंश बराबर निकल मलों और विषों का बहुत बड़ा अंश बराबर निकल

रहता है होता है का हास इस किर श्रीर सु होने लग शमन ह होता है भारी दो व्यायाम बढ़ता है सिलिए पाचन दु मलत्याग प्राणाया प्रमणायाः पथेष्ट हो किया में का व्या श्रत्यन्तः पाम का संस्थान **भाणाया** ३ शरीर मोटापे क करती चोषरा है में लाकर जन की सक्षम ब मणायाम वीक सीर है उसक वहीं, इस

रो जाता

बती रह

रहता है। महोता है। पा त्राते २ म करने से पे में बह्न: खांसी तंग ता। प्राणा-जाड़ोंवाली जीर्गरोगो जितने ही यां उतनी श्रीर क्षय टे कमज़ोर हो जाते हैं। चाणों में से फेफड़े की बचता है। मुकाविता ज ही मुक त्यन्त गुण में ही दमे डाक्टर ने नाधन मात्र री नौकरी

ने सहायता जाता है। से अधिक सहायक व प्राण तक जीता और मली । वायव्य ाबर निक

कुल नहीं

क्षती रहने वाली सांस के द्वारा शरीर से बाहर निकलता विक द्या है। हिका के लिए तो यह सहज हता है। प्राणायाम से रक्त का संशोधन अधिक होता है, स्वास्थ्य की रचा होती है श्रोर प्राण्यक्ति हा हास नहीं होता, स्रोबजन वायु का शोषण भी स किया से बढ़जाता है। हदय से मस्तिष्क तक ब्रीर सुषुम्णा मंडल में रक्ष का प्रवाह संयम से होते लगता है। हृद्य के श्रीर दिमाग के रोगों का ग्रामन होता है। वात-विकारों का अञ्छा संशोधन होता है। शरीर के अंग अंग के व्यायाम में एक भारी दोष यह होता है कि जिन जिन अंगों का व्यायाम किया जाता है उनकी श्रोर रक्त का संचार बता है और पेट की ओर कम हो जाता है. सिलिए विना प्राणायाम के व्यायाम की किया से पावन दुर्वल हो जाता है, कोडा वंध जाता है, मत्याग अच्छा नहीं होता। न्यायाम के साथ २ गणायाम की किया ठीक रखने से एवं अलग भी गणायाम करने से रक्त का प्रवाह पेट की श्रोर ग्येष्ट होता है श्रीर पाचन की श्रोर मलविसर्जन किया में पूरी सहायता मिलती है। प्रो॰ रामभूति ना व्यायाम के साथ ही प्राणायाम पर ज़ोर देना श्रतन्त उचित एवं स्वाभाविक था, इस तरह प्राणा-गम का लाभ रक्त संचार, वात संस्थान श्रीरपाचन संस्थान तीनों पर पड़ता है। तीनों की क्रियापं गणायाम से उचित रीति पर होती रहती हैं।

शरीर-विद्या के विशेषज्ञों का कहना है कि अत्यन्त <sup>मोटापे</sup> की श्रोर कुछ लोगों की जो प्रवृत्ति हुश्रा हरती है, उसका कारण श्रोपजन का श्रपूर्ण वोषण है। प्राणायाम इस चोषण को प्रमितावस्था में लाकर मोटापा नहीं आने देता, साथ ही स्रोष-अन की मात्रा बढ़ाकर चरबी के जलाने में रक्त को सम्म बना देता है। कुछ लोगों का इकलाना गणायाम से मिट गया है। कहते हैं कि श्वास कि रीति से न लेने के कारण ही मनुष्य हकलाता <sup>है इसका</sup> श्वास-पट ठीक समय पर उठता बैठता हीं, इसी कारण उच्चारण करते करते स्वरभंग विज्ञाता है। प्राणायाम इस इकलटाट की स्वाभा- श्रीषधि है। पहले जल्दी जल्दी सांस लेकर फिर कुछ देर के लिये कुंभक की जिये। यही विधि कई वार करने से हिचकी वन्द हो जायगी। रात को नींद न त्राती हो तो लेटे लेटे गहरी सांस लेते रहिये, नींद् आ जायगी।

जीवनरचा और चिकित्सा के लिए ठीक विधि ले सांस लेना कितना आवश्यक है अब पाठक इस बात को समभ सकेंगे। ठीक ठीक रीति से सांस लेने से फेफड़ों के भीतर वायु मन्दिरों की समाई बढ़ जाती है जिससे अधिकाधिक विष्णुपदामृत का संचय हो सकता है। इसलिए बाल्यावस्था से ही प्राणायाम की शिचा बालकों को दी जाती थी। पांच बरस की श्रवस्था से ही ब्रह्मचारी प्राणायाम की आदत डालता था और चौबीस बरसकी अव-स्था तक जब कि शरीर के अनेक अंग एवं मस्तिष्क श्रौर नाड़ी-मंडल पूर्ण विकास की श्रवस्था को पहुं-चते हैं, प्राणायाम की किया विकास और संयम नियमादि का अभ्यास करता जाता था। यही जीवन का बीमा था, दीर्घायु श्रीर बलवान, मेधावी श्रीर तेजस्वी होने के लिए प्राणायाम भारी वरदान था। यद्यपि त्राज गुरुकुल की उस प्रथा का प्रचार नहीं है, तथापि यह असंभव नहीं है कि शिचाविधि में प्रत्येक बालक के लिए कवायद और कसरत के साथ ही साथ हम प्राणायाम भी आवश्यक बल्कि श्रनिवार्य करदें। ठीक विधि से श्रधिक नहीं श्राठ दिन भी कोई प्राणायाम करें, तो उसे उसके सुफ-लसे अवश्य परिचय हो जायगा।

भोजन न करके महीनों तक आदमी जीता रह सकता है। पानी बिना कई दिन जीता रह सकता है। पर बिना सांस लिए कुछ ही मिनिट जीता रह सकता है। भोजन श्रीर पान के विषय में ठीक विधि जानना यदि महत्व की बात है, तो ठीक विधि से सांस लेना अधिक महत्व का प्रश्न है। प्राण्याकि के बढ़ने या छीजने का सवाल है। सांस सभी प्राणी लेते हैं, पर विधि

पूर्वक सांस लेने में सभ्यता ने अनेक बाधाएँ डाल रखी हैं, इसी से सभ्य मनुष्य ठीक सांस लेना भूत गया है। गंदी हवा से भरे स्थानों में रह कर, श्रत्यन्त कसे श्रीर तंग कपड़े पहनकर, स्नानादि द्वारा खास-रंधोंको साफ न करके, नाक के वदले मुँह से सांस लेकर, मनुष्य ने श्रपनी श्वास किया इतनी श्रखामाविक बना रखी है कि उसके श्रल्पाय होने पर आश्चर्य करने का कोई कारण नहीं रह जाता। इसी प्रकार कोई वस्तृत: फेफड़ों के निचले भाग को श्रीर कोई ऊपरी भाग को पूरी तौर से काम में नहीं लाता । सांस लेने में वक्ष:स्थल से पेट तक हिलता है, परन्तु कसे कपड़े इस गति में बाधक होते हैं। फेफड़ों के जिन ग्रंशों से काम नहीं लिया जाता उनमें अक्सर की चड़ और कफ सरीखे शरीर के स्नाव इकट्टे होते हैं स्रोर उस स्थान के मांस कण निष्पाण हो जाते हैं। इस इलै-ष्मिक मलके सुखने से श्रीर पथावरोध से दमा हो जाता है। गीले रहने पर यही चयरोग के कीड़ों के पड़ने के लिए बड़ा ही सुगम और सुलभ चेत्र बन जाता है, क्योंकि प्रकृति इस जमे हुए कूड़े श्रोर मल की सफाई के लिए श्रवश्य ही भंगी रूपी कीड़े भेजती है, कि उसे साफ करें। प्राणी ने यदि फ्रेफड़े में इस प्रकार का कीचड़ बटोरना बन्द नहीं किया, तो भंगियों की संख्या प्रकृति माता की स्रोर से बढ़ाई जाती है स्रोर स्रन्त में त्त्य रोग का भीषण रूप प्रकट होता है। त्रोछी खासिकया से फेफड़ों के प्रत्येक अंश में अभिजन समा नहीं सकता श्रौर पूरी सफाई नहीं हो सकती। यही बात है कि एक तिहाई मृत्यु फेफड़ों के ही रोगों से होती है। हमारा विश्वास है कि हमारे देश में जहाँ भोजन के अभाव से सी में दस मृत्युएँ होती होंगी, वहाँ सी में नब्बे मीतें श्रोपजन की कमी से होती होंगी। शिक्ता के सभी श्रंगों को एक श्रोर रिखये श्रीर प्राणायाम को दूसरी श्रीर तो विचार करने पर प्राणायाम का महत्त्व और सब शिचात्रों से अधिक ठहरेगा ग्रीर इस आवश्यक

श्रीर श्रनिवार्य शिचा में समय श्रीर श्रर्थ का व्य

जो सांस हम भीतर ले जाते हैं उसके साथ स्लं की किरगों से संपृक्त श्रोषजन भीतर जाता है। भगवान् भास्कर इस सीर ब्रह्माएड के पालक पोपक ग्रीर रक्षक विष्णु हैं। उनकी किरणों से निस्तर जीवन की अपरिमित धारा का प्रवाह वहता रहता है। इसी धारा से चराचर की रचा और पृष्टि होती है। यह धारा न केवल प्रकाश श्रीर तापद्वारा सव प्रिण्यों में प्रवेश करती है, बिल्क श्रोपजन के साथ उसकी प्रचुर मात्रा खास द्वारा भीतर जाती है। इसी लिये हमने आरभ में ही श्रोपजन को विष्णु-पदामृत बतलाया है। सूर्य ही विष्णु है। उनकी किरगों ही ''कर''वा''पद'' हैं। उससे संगृत श्रोषजन सचमुच विष्णुपदामृत है। वैज्ञानिक भाषा में हम इस तरह प्राप्त प्राण-शक्ति को उचित परिभाषा के अभाव में वैद्युत्-चुम्बक शक्ति कह सकते हैं; क्योंकि विज्ञान ने अभी जीवन शक्ति के सम्बन्ध में कोई जानकारी प्राप्त नहीं की है। हमारा दृढ़ मत है कि प्राणायाम के साथ जो मंत्र संयुक ध्यान करते हैं उसमें सृष्टि का सारा रहस निहित है और प्राण-शक्ति का अपने जीवात्मा के साथ श्रातमीकरण श्रभीष्ट है। सिच्चदानन्द परमातम की उपासना के समय प्राणायाम इस्र तिये एक श्रावश्यक कृत्य है, कि यद्यपि उस प्राणों के प्राण श्रौर जीवनों के जीवन विभु से कभी हम श्रता नहीं हो सकते तथापि उपासना के समय ध्यान इस बात पर दृढ़ रहे कि उसी परमात्मा से इमारी वैयक्तिक सत्ता है त्रीर उसी में, उसी के त्राधार से हमारा श्रस्तित्व है। इसीलिये प्राणायामकी महत्त साधारण व्यायाम की ऋपेचा ऋत्यन्त ऊँची है।

प्राम्।याम परायग को अधिकांश खुले में हिन चाहिये और जिस कमरे में सोवे उसकी खिड़िक्यों तो अवश्य ही खुली रहें। अगर कारोबार वैठे का है, तो मोका निकालना चाहिये कि बार

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

खुले व से भ जितन करें ह

करते सूदम श्रावश् यह र प्रदेश

बारी

होकर गरमः लेने के के मार

निये स चाहिये स

श्रादत श्रादत हूने सः

ग्रहरत

खं श्यक हैं होते या है, परः

दीवार : चृतङ्, ह धर उ

सीधे च

कर देख

र्थ का व्यय के साथ सुर्थ जाता है। ालक पोपक से निरन्तर वहता रहता ऋौर पुष्टि ीर तापद्वारा स्रोषजन के ीतर जाती गोषजन को विष्णु है। उससे संपृत वैज्ञानिक को उचित शक्ति कह न शक्ति के है। हमारा मंत्र संयुक्त हस्य निहित रा के साथ परमात्मा स्तिये एक

णों के प्राण हम अलग ध्यान इस से हमारी श्राधार से की महत्ता

ची है।

ले में रहता

खिड़िक्याँ

रोबार बेठे

कि बाहर

वले मैदान टहलने को मिले। टहलने में भी नाक से बाहरी सांस लेता रहे, जिसमें फेफड़े पूरी तौर से भर जाया करें, और फिर निकालते समय जितनी हवा निकल सके उतनी भरपूर निकल जाया करे। हाँ, इस प्रयत में शरीर को अत्यधिक अम में न लगावें। "त्राति" से हानि की संभावना है। मॅंह से सांस कदापि न लें। नाक की किली में बारीक रोएँ हैं, जो वायु को छानते स्रोर शुद्ध करते रहते हैं। धूल रज:कण्, श्रीर श्रन्य हानिकर सुदम वस्तुएँ रोओं में अटक जाती हैं, कभी-कभी ब्रावश्यक होने पर छींक से निकाल दी जाती हैं। यह रोएँ और भिल्ली फेफड़ों के सूदम और कोमल प्रदेश में घुस जायँ, तो कष्ट पहुँचावें। नाक से होकर जाने वाली वायु फेफड़ों में पहुँचने के पहले गरम और आर्द्र भी हो जाती है। स्वभाव ने सांस नेने के सारे सुभीते नाक के मार्ग में रखे हैं। मुँह के मार्ग में इन बातों का बन्दोबस्त नहीं है। इस लिये सोते जागते कभी मुँह से सांस नहीं लेना चाहिये।

- 大大大大のではいないとなったといるとなったといいないとなったのとなった

सांस लेने में जिस तरह गहरी सांस लेने की श्रादत डालनी चाहिये उसी तरह भरसक यह भी श्रादत डालें, कि जितनी देर में सांस खींचे उसके र्ने समय में धीरे धीरे सांस निकाले। कुंभक की ज़करत नहीं है।

खड़े होने में बिल्कुत सीधा रहना भी त्राव-रयक है। बहुत कम लोग हैं जो ठीक सीधे खड़े होते या चलते हैं। गरदन का भुकना स्रोर बात है, परन्तु धड़ को ठीक लम्ब में रखना चाहिये। रीवार से बिल्कुल सटकर खड़े हों, कि एड़ी, वतड़, कंधे भीत से लग जायँ, ऋौर फिर गरदन थिर उधर भुकाकर जांच लो। त्रब उसी तरह षीये चलने फिरने की श्रादत डालो। मेरू दंड, रीह, बिल्कुल सीधी रखो। भीत से नापते रहो। किर देखोगे कि चाल-ढाल सुन्दर और सुडौल हो वि न अकड़ो, न मुको। सीधी रीढ़ रखने से

फेफड़ों की नालिकाएँ त्रौर कियायें शुद्ध रहेंगी।

सांस का काम सहज सुख कर त्र्रोर स्वास्थ्य कर होगा (यही बात है कि रात को तख़त पर पतले तिकये के सहारे सोना भी खास्थ्य को लाभ कारी है।) सीधे रहने से पाचन, रक्त संचार श्रीर रक्त शोधन के ठीक रीति पर होने में बड़ी सहायता मिलती है। मांशपेशियों और रक्त कर्णों के विकास में रुकावट नहीं पड़ती। विशेष इन्द्रियों का ज्यापार ठीक रीति पर चलता रहता है शरीर का समस्त भार एड़ियों पर पड़ने से श्रीर शरीर का गुरुत्व केन्द्र मध्य में रहने से पेट के अवयव यथास्थान रहेंगे श्रीर उनके बन्धनों पर अनुचित खिंचाव न पड़ेगा। इस सीधी दशा में भरसक अधिक से अधिक समय तक रहना चाहिये। ऐसी दशा में सांस लेना सार्थक होता है, पाचन ठीक होता है और अप्रत्यक्ष रीत्या सारे शरीर को लाभ पहुँचता है। इसके निरन्तर अभ्यास से बढ़ा हुआ पेट और शरीर की अन्य कुरूपताएँ दूर हो जाती हैं।

सीधे खड़े होने के अभ्यास के साथ ही सीधे वैठने का भी अभ्यास आवश्यक है। आवती पालती मारकर या पद्मासन बैठ कर भी धड को लम्ब में सीधारखना चाहिये। पेसी दशा में ही प्राणायाम करना उचित है। वैदिक संध्या के साथ प्राणायाम त्रानिवार्य है। परन्तु जो लोग इसे आध्यात्मिक दृष्टि से नहीं देखना चाहते, हमारी सलाह है कि वह भी खास्थ्य की दृष्टि से इसी विधि से प्राणा-याम अवश्य करें। नाक के एक पूरे से सांस को खींचना चाहिये और कुछ रुककर दूसरे रंध्र से धीरे-धीरे उससे दूने समय में निकालना चाहिये। फिर दूसरे रंध्र से इसी प्रकार खींचे और पहले से धीरे-धीरे निकालें। इस किया को करते हुए बराबर ध्यान रखें, कि पेट तक की मांस पेशियों पर इस किया का प्रभाव पड़े और फेफड़ों का कोना-कोना खसन किया से फूले ग्रीर पिचके। रक्त संशोधन, संचार श्रोर पाचन पर ध्यान रखते हुए

प्राणायाम को खास का व्यायाम मात्र समस्र कर भी इस प्रकार अभ्यास करें, तो अवस्य लाभ होता है। डाक्टर लिंडलार ने इस विधि को त्रिकाल करने की सिफारिश की है आस्तिक के लिये तो त्रिकाल संध्यावाली बात नयी या श्रनोखी नहीं है। प्राणायाम करते समय प्रणव व्याहति, गायत्री श्रोर शिरस का मनन भाव पूर्वक करना आत्मा के लिये विशेष रूप से उन्नायक है श्रीर जीवन की उन्नति स्रीर प्राणशक्ति के ठीक उपयोग के लिये स्रावश्यक है। प्राणायाम के अभ्यास की आरंभिक अवस्था में नथुनों को दबाने की आवश्यकता नहीं है। सीधे तने हुए धड़ श्रोर श्रालती-पालती श्रासन की श्राव-श्यकता है। हाथों को झान मुद्रा में जंशात्रों पर रखे श्रीर गहरी सांस जितनी देर में खींचे उतने से दूनी देर में छोड़ें। तीन मिनिटों से आरंभ करके धीरे धीरे अभ्यास बढ़ावें और आधे घएटे तक तो अवश्य ही से जाय। फिर पहले बतायी हुई रीति से एक-एक नथुने को बन्द करके यही अभ्यास करें। दिच्या रंध्र सूर्य्य का खर कहलाता है त्रोर इसके द्वारा प्राण्धारा पिंगला नाड़ी जाल में प्रवेश करती और मेरुदंड की दहनी आर से बहती है। वाम रंध्र चन्द्रमा का खर कहलाता है स्रोर इसके द्वारा प्राण्धारा ईडा नाड़ी जाल में प्रवेश करती है और मेरुदंड की बायीं छोर बहती है। सूर्य्य का कार्य्य दिन का, चन्द्रमा का रात्रि का है। एक में ताप है दूसरे में सापेच शीतलता है। जब दोनों रंध्रों से सांस बराबर चलती है तब प्राण-शक्ति सुषुम्णा नाड़ी जाल में प्रवेश करती है। प्रायः घराटे-घराटे पर दोनों रंघ्रों की किया में अदला-यदली होती रहती हैं। इस अदला-यदली के समय दोनों रंघ्रों से साथ ही खासोच्छवास होता है श्रीर कुछ देर में फिर दूसरे रंघ से निश्-चत रूप से होने लगता है श्रीर पहले से बिल्कुल बन्द हो जाता है। वैज्ञानिक परिभाषा में यह यों कह सकते हैं कि दहनी सांस से घन विद्यु च्चुम्बक की धारा बनती है और सुर्खी से निहास आर्धा बर्जी। है। श्रीर की कि कि नहीं है श्रीर वर्जी

है। दोनों धाराश्रों में सामंभस्य सम्पादनके लिये श्वास के संयम की आवश्यकता है और हस संयम में सांस लेने की अपेत्ता छोड़ने में देर होने की स्वाभाविकता समाविष्ट है। इसके लिये एक श्रोर कारण भी है, श्रोषजन वायु श्रोर कार्वन द्वयोषद् वायव्य दोनों फेफड़ों के वायु रंघों में जाकर गौंजती हैं। गौंजने के लिये श्रेहम का सूत्र है कि जितनी ही घनी वायु होगी उतनी ही धीरे-धीरे गोंजेगी। गोंजनेकी निष्पत्ति वायव्यों के घनत्व के वर्ग मूल से सापेच उलटी होती है। इस हिसाव से त्रोषजन के गौंजने में जहाँ एक काल मात्रा लगेगी, वहाँ कार्बनद्धयोषदु के गौंजने में सवाया समय लगेगा। चोषण और शोषण में भी समय लगता है। लाखों वर्ष के अनुभव से साधकों ने पूरण की अपेचा रेचन में प्राय: दूना समय लगाने का नियम रखा है। कुंभक में चौगुना समय लगना चाहिये। कुंभक से न केवल त्रोषजन का अन्हा शोषण हो पाता है, बलिक सुषुम्णा नाड़ी मंडन में प्राण की धारा ऋग त्रीर घनमिलकर विशेष वेग श्रीर बल से चलने लगती है इस शक्ति के सहुप योग के लिये गुरु की अञ्जी शिचा मिलनी चाहिये इस शक्ति से दी सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं। इसके लिये साधक निरामिष, निरम्नि स्रोर गव्यर हित श्राहार करता है। श्रखंड उपवास, एकात वास श्रादि इसके विधान हैं। अतः योग साधन का यह प्रणायाम सर्व साधारण के तिये नहीं है। इसमें अत्यन्त जोखिम है, थोड़ी भूल चूक से उन्माद श्रंग भंग, जीवनावसाद तक हो जाता है। प्रख<sup>वाय</sup> का इसमें पूरा भय है। इस लिये हम कुंमक इतनी देर तक करने की सलाह नहीं देते। पूर्क के चौथाई समय तक कुंभक साधारणतया अवस्य करना चाहिये। लिंडलार की राय में पूर्य क्रीर रेचन के बीच में उतना ही ठहरना उचित है। जितना कि एक किया के बाद दूसरी किया के श्रारंभ करने में नितान्त आवश्यक है। योग साध्त

एकी वि जाने में श्रपने । नियमि ग्राद्त रीति र शक्ति प का जप श्रंग हैं

ऋ श्रायाम श्रादि स प्राणाया वहाँ ग इम देते विशेष अन्तभू

> (3) श्रासन बींचते रूनी देश हुए पी स्थान दू कपर उ धीरे नी मकार र कर सब श्यान रा

(2) काये सं इए आ जाबो, य की बिना पूरी व्यवहारिक शिला के उसमें लग जाने में अयंकर हानि हैं। हम जिस प्राणायाम की अपने पाठकों को सलाह देते हैं वह गहरी और नियमित सांस लेने की शिला है। और ऐसी आदत डालने के लिये है कि मनुष्य निरन्तर ठीक रीति से सांस लिया करे। यह कोई अलोकिक शिक्त पाने का उपाय नहीं है। इसके साथ प्रणाव का जप ईश्वर का ध्यान आदि शुद्ध पारमार्थिक श्रंग हैं और हर प्राणायामी की इच्छा पर निर्भर हैं।

नके निये

श्रीर इस

देर होने

लिये एक

र कार्वन-

ों में जाकर

सूत्र है कि

धीरे-धीरे

व घनत्व के

स हिसाव

ाल मात्रा

में सवाया

भी समय

नाधकों ने

य लगाने

मय लगना

ा अञ्च

ी मंडन में

विशेष वेग

के सदुप-

मिलनी

होती हैं।

र गव्यर

त, एकान्त

ा साधन

नहीं है।

से उन्माद

। प्रत्यवाय

म कुंभक

ते। पूरक

। अवश्य

पूरण श्रीर

चित है।

क्रिया के

ोग साधन प्रीर एका

#### 'आयाम-न्यायाम'

श्रव हम प्राणायाभ के साथ ही साथ विशेष श्रायाम देते हैं। साधारणतया मुलर, सैंडो, राममूर्ति श्रादि सभी वैद्यानिक व्यायामी कसरत के साथ ही प्राणायाम की भी शिक्ता देते हैं। परन्तु प्राणायाम वहाँ गौण है, व्यायाम मुख्य है। यहाँ जो श्रायाम हम देते हैं उसमें प्राणायाम ही मुख्य है। श्रतः इन विशेष श्रायामों को वैद्यानिक प्राणायाम के ही श्रम्तर्भृत समस्मना चाहिये।

- (१) सीघे खड़े होकर या श्रालती-पालती श्रासन में बैठ कर दोनों कंधो को धीरे-धीरे सांस बींचते हुये श्राने ले जाश्रो, फिर सांस छोड़ते हुये शूनी देर में यथास्थान कर दो। फिर सांस खींचते हुए पीछे ले जाबो श्रोर फिर सांस छोड़ते हुए यथा-स्थान दूनी देर में लाश्रो। फिर सांस खींचते हुये अपर उठाश्रो श्रोर फिर सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे नीचे ले जाबो। यह एक श्रायाम हुश्रा। इसी कार यथाक्वि श्रोर यथावश्यकता श्रनेक बार कर सकते हो। श्रोर श्रंगों को इस किया में यथा-स्थान रहना चाहिये।
- (२) दोनों हाथ पसारे हुए बगल में सीधे लट-हाये सीधे खड़े हो। त्रब सांस धीरे-धीरे खींचते हुए आगे की तरफ हाथ को बढ़ाये ऊंचा उठाते हाथों, यहाँ तक कि सिर के ऊपर पसारे हथेलियाँ

मिल जायँ। हाथ बराबर तने श्रौर सीधे रहें। श्रव सांस छोड़ते हुए दोनों हाथों को बड़े से बड़े चक्र के रूप में घुमाते हुए फिर ज्यों के त्यों श्रपनी श्रपनी जगह पर ले जावो। यह एक श्रायाम हुआ। इस प्रकर कई बार करो।

- (३) पहले श्रायाम को भटके के साथ करो। एक ही सांस में कई-कई बार भटके की गतियाँ होगों, परन्तु सांस धीरे-धीरे ही लेनी होगी।
- (४) कु हिनयों को बगल में श्रीर श्रागे की श्रीर प्राणायाम करते हुए भटके के साथ उठाश्रो श्रीर भटके के साथ डालो। बगल में कु हिनयाँ श्रीर भुजाएँ जोर से लगें तो श्रच्छा है।
- (४) गहरी सांस लेकर धीरे-धीरे छोड़ो। छोड़ते समय दोनों हाथ आगे की ओर फैलाकर सीने को सिकोड़ते हुए हाथों को यों मिला दो कि वक्त:स्थल छिप जाय।

यह पांचों श्रायाम प्राणायाम के साथ आवश्यक हैं। प्रत्येक मनुष्य को करना चाहिये। इनसे वक्त: स्थल की लचक बनी रहेगी, विशालता श्रायेगी, वायुमंदिरों की समाई बढ़ेगी, फेफड़े श्रधिक साफ रहेंगे श्रीर उनकी किया पूरी होगी। बच्चों को श्रारंभ से ही इन प्राणायामों की शिक्ता देनी चाहिये। प्रत्येक पाठशाला में कवायद कसरत के साथ ही साथ, या उनके बिना भी इन प्राणायामों के श्रनिवार्य कर देने में ही भावी संतान का योग के म है।

प्राणायाम के साथ ही इनके अतिरिक्त अनेक आयाम हैं, जिन्हें पाश्चात्य प्राणायामी प्राणायाम के ही अन्तिभृत समस्ते हैं, परन्तु हमारे मत में उन्हें ज्यायाम इसिलिये कहना चाहिये कि उनमें विशेष आंगों का आयाम मुख्य है और प्राणायाम गौण। रक्त विकार, हृद्य रोग, फुफ्फुसरोग, श्लास यंत्र के विकार, पाचन-दोष, और समस्त उदरामयों में प्राणायाम से लाभ होता है। श्रतः इन सभी रोगों में प्राणायाम एक श्रावश्यक उपचार है। यदि रोगी इतना बल-हीन श्रथवा बेहोश न हो कि प्राणायाम करना ही श्रसंभव हो, तो चिकित्सक को चाहिये कि प्राणा-याम की उपयुक्त विधि बतावे श्रीर रोगनिवारक श्रायाम भी करावे। श्रायाम का प्रकार श्रीर मात्रा रोग की दशा श्रीर श्रावश्यकता के श्रनुसार रखनी होगी। श्रीर उपचारों से इस चिकित्सा का प्रायः श्रसमंत्रस्य नहीं होता।

प्राय: ज्वर, श्रीत श्रादि रोगों में लोग वायु से बचाते हैं। श्रीत-वायु से, भोंके से श्रात्यन्त श्रीत श्रीर श्रत्यन्त उष्ण वायु से बचाना उचित है। परन्तु वायु प्राण् है, इससे बचाने का कोई श्रर्थ नहीं। रोगी के लिये तो शुद्ध वायु में निरन्तर रहना श्रीर प्राणायाम करना उसकी चिकित्सा है। निवातस्थान तो विशेष योगिक क्रियाओं के लिये चाहिये। रोगी के लिये तो वायु, जल, ताप, मृत्तिका श्रादि नैसर्गिक श्रोषधियाँ हैं। इनसे वंचित रखना तो रोगी को मारने का उपाय करना है।

उचित तो यह है कि रोगी दिन को बाग में या पेड़ तले रहे। सूर्य की किरणों से पत्तियों पर पेसी किया होती है कि अधिक ओषजन निकलता रहता है। दिन में पत्तियाँ श्रोपजन उगलती रहती हैं। रात में यह किया नहीं होती वरन् कुछ कार्वन-द्वयोषद्, निकलता है। इसलिये यदि अधिक श्रोषजन वाली वायु मिले तो क्यों न मनुष्य निसर्ग की शरण ले। जंगल, वाग त्रीर पेड़ों से यह बड़ा नाभ है। ज्वर से पीड़ित मनुष्य के निये नीम की छाया की वायु बहुत लाभकर होती है। श्राँवला, पीपल या बटवृद्ध के नीचे खास के रोगी को श्रधिक लाभ पहुँचता है। वायु के साथ-साथ वृत्तों के गुण भी अलग-अलग मिलकर अलग-अलग प्रभाव डालते हैं। स्त्री रोगों के लिये अशोक की छाया गुणकारी है। हृदय रोगों के लिये अर्जुन वृत्त की छाया अच्छी है।

घर बनवाने में विचार शील शुद्ध वायुके त्रागम और अग्रुद्ध वायु के निर्गम का पूरा बन्दो बस्त रखता है। भारत जैसे देश में दीले हवादार कपड़े सहज ही पहनने की रीति है, बल्कि अधि-कांश मनुष्यों को तो कपड़े मिलते ही नहीं। शरीर को शुद्ध वायु में रखना श्रीर रोम कूपों को शुद्ध वाय चूसने देना स्वास्थ्य रचा के लिये ज़रूरी है। प्राणाय। मियों को देखा है कि वह बाहरी वायु को त्वचा से ऐसी आसानी से खींचते हैं मानों सांस ले रहे हों। यह अभ्यास की बात है। चयी रोग वाले को पसीना होता है। जो मल फेफड़ों से निकलता, रोम कूपों की राह से समाव त्वचा से निकाल बाहर करता है श्रीर उसी रास्ते से वाय भी पहुँचाता है, क्योंकि फेफड़ा काम नहीं कर रहा है। क्षय रोगियों को डाक्टर जो खुली हवा में रखते हैं उसका पूरा लाभ तभी है जब वह नी बद्न रहें। परन्तु प्राणायाम त्रीर श्रोषजन का प्रयोग उनके लिये पैसे खुले मैदान में रहते हुए भी त्रारंभ की सबसे अच्छी चिकित्सा है। वस्तुत डाक्टर और असंयम अस्वाभाविक जीवन तीनों मिलकर उसे यम द्वार तक पहुँचाते हैं।

यों तो वायु सेवन सबके लिये हितकर है। परन्तु श्रद्धारशः वायु सेवन उसके जीवन का एक मात्र श्राधार है।

#### कुत्रिम श्वसन

कृत्रिम श्वास विवान की विधि यहाँ विशे विना इस प्रकरण को समाप्त नहीं कर सकते। इसकी अक्सर ज़रूरत पड़ जाती है। कोई इव गया, किसी ने फांसी लगाली या किसी का गला द्वाया गया, कहीं जलते मकान के भीतर धुएँ से या गंदी जगह में ज़हरीली हवा से किसी का वम घुट गया, या कोई बेहोश हो गया और सांस कि गई ऐसी दशाओं में कृत्रिम रीति से सांस विवान में किर से फेफड़ों की किया स्थापित हो जाती है। से फिर से फेफड़ों की किया स्थापित हो जाती है।

वास्थ्य गरीखको पष्ठ रहेंगे डाक व नी पी श्राना आ १ श्राना वार्षिक क ग्रससे ग्र ण्यमं स्वा को मुर रोग-नि स्विधा ग्रायुर्वेद, श्राधार ग्नाके हि प्रयत कि गारस्परि प्रापत्तिज पर्यादासे जायगा । होई भी ले निर्णय संग भ्रमकाशि ए और र्या जाय वो लेख शिया ह विद्योर

वापक "

वेस सम्बन

रेला चा

क्ष्मालो च न

मति हि

विकारि ।

Fo

#### स्वास्थ्य के नियम

"बास्थ्य" प्रत्येक श्रॅंब्रेज़ी मासकी पहली वर्रीबको प्रकाशित होगा। लेख भागके ४=

हाक व्यय सह वार्षिक मूल्य ३) रु० रहेगा नि पी प्रमाने वार्लोको रजिस्ट्रीका खर्च द प्राना श्रधिक देना पड़ेगा। एक प्रतिका मूल्य श्राना रहेगा।

गणिक मूल्य ३) रु० मिलने पर किसी भी गमसे प्राहक बनाया जायगा।

त्वमं स्वास्थ्य रचाके लिये पथ-प्रदर्शक लेखों को मुख्य स्थान दिया जायगा। वैद्योपयोगी रोग-निदान-चिकित्सा श्रादिको स्थानकी सुविधा श्रनुसार गोण स्थान दिया जायगा। श्रायुर्वेद, यूनानी या नन्य-चिकित्सा शास्त्रक श्राधार के लेख ही, जो सामाजिक स्वास्थ्य ग्वाके लिये उपयोगी हों उसे स्थान देनेका श्रव किया जायगा।

गरस्परिक वैमनस्य या निन्दा-टीका प्रधान प्रापत्तिजनक ग्रोर ''म्बास्थ्य'' के उद्देश्यकी ग्यांदासे बाहरके लेखोंको स्थान नहीं दिया गया।

<sup>ग्रें</sup> भी लेख स्वीकार करना या नहीं, यह <sup>निर्णय</sup> संपादकके ऊपर रहेगा।

प्रकाशित लेख ६ मासके भीतर वापस मंगाने ए और पोस्टेज भेजने पर लेख वापस भेज रिया जायगा ।

ों लेख भेजे जायें. कागज़ पर एक भ्रोर भिराया छोड़कर लिखे होने चाहियें।

पत्र श्रोर मूल्य सम्बन्धी पत्र-व्यवहार व्यव-भाषक ''स्वास्थ्य'' के नामसे करना चाहिये। के सम्बन्धी पत्र-व्यवहार संपादकके नामसे भिना चाहिये।

भालोचनार्थ पुस्तककी २ प्रति भेजनी चाहियें।
पित मिलने पर, बाद पहुँच प्रकाशित की

व्यवस्थापंक-'स्वास्थ्य''

## 'स्वास्थ्य' प्रकाशन के उद्देश्य

- (१) "खारुथ्य" मासिकका मुख्य उद्देश्य जनता को खारुथ्य रक्षाका ज्ञान देना है। अज्ञानवश्य क्या क्या भूलें हम कर रहे हैं? लापरवाही या अज्ञानसे जल-वायु, प्रकाश, भोजन, पेय, श्रोषध, बस्तु, पुस्तकें श्रोर अन्य उपयोगी वस्तुश्रोंके सम्बन्धमें हमारी क्या-क्या भूलें हो रही हैं? यदि यह तथ्य सुबोध मनुष्योंके जाननेमें श्राजाय तो वे बहुत श्रंशमें खारुथ रचाके नियमोंका पालन करेंगे श्रोर हूसरोंसे भी करायेंगे।
- (२) शराब, अफीम, भांग, गाँजा, चरस, सिगरेट, बीड़ी, हुका, तमाकू आदि माद्क व्यसनों से देशको कितनी हानि पहुँची है और पहुँच रही है यह जनताके सामने लाने का प्रयत्न किया जायगा।
- (३) नगरनिवासी लोग धन कमाकर विलासी जीवन व्यतीत करते हैं श्रांर स्वेच्छाचारको महत्व देते हैं। जिससे वे खास्थ्य रत्ताके नियमोंका ठीक से पालन नहीं कर सकते। इससे होनेवाली हानि का परिचय देकर उनके जीवनको स्वस्थ तथा संयमी बनाना।
- (४) ग्रामवासी जनता श्रद्धान, श्रानस्य (प्रारब्धवाद), निर्धनता, साधनोंकी न्यूनता, परम्परागत सदोष रिवाजोंका बन्धन श्रादि कारणों से रोगोंसे पीढ़ित हैं। उनको भी सत्य समभाकर सचेत करनेकी ग्रावश्यकता है। जिससे वे स्वास्थ्य की रचापर विशेष ध्यान दे सकें।
- (४) अनुपयोगी विदेशी खोषियोंकी आयातसे आर्थिक एवं खांस्थ्य रुख्या देशकी कितनी हानि हो रही है, इसका परिचय देशवासियोंको देना।
- (६) परोपकारी धनिक लोग अपनी आयके अनुरूप एवं विशेष प्रसंगोंमें दान देते रहते हैं। उनको इस संस्थाकी सेवाका परिचय देनेसे इस सेवा कार्य में वे सहायता पहुँचा सकेंगे या इस प्रकार की सेवा का आरम्भ अन्य प्रान्तों में करा सकेंगे।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

वायु के द्वादार क अधिः । शरीर को शुद्ध करी है। वायु को

तों सांस तयी रोग त्यचा से त्वचा से से वागु कर रहा हवा में वह नंगे

रजन का हुए भी । वस्तुतः रन तीनों

तकर है। का एक

यहाँ विशे सकते। कोई इब का गता र धुएँ से

मांस हक नियाने जाती है।



राजि. नं. जे. १

## विज्ञापन चार्जेस और नियम

- १. लेख भागमें विद्यापन नहीं छापा जायगा।
- २. विज्ञापन चार्ज पहले मिलने पर विज्ञापन छापा जायसा ।
- ३. अश्लील या सभ्यता विरुद्ध और आपत्तिजनक विज्ञापन नहीं छापा जायगा।
- ४. कोई भी विज्ञापन जनताको अममें डालने वाला या धोखा देनेवाला प्रतीत होने पर विज्ञापन नहीं छापा जायगा।
- ४. विद्यापन छापना या न छापना, यह निश्य व्यवस्थापक पर रहेगा।
- ६. विद्यापन दातात्रोंको विद्यापन वाला मासिक-पत्र की भेजा जायगा।
- ७. विज्ञापन १२ समय, ६ समय या ३ समय का चार्ज पहले भिजवा देने पर निम्नानुसार कमीशन दिया जायगा।

१२ समय छपवाने पर १२॥ %, ६ सम् छुपवाने पर १० % ऋौर ३ समय छुपवाने प ए।। % कमीशन दिया जायगा।

=. कवर पेज ४ था पूरा पृष्ठ ४०) ह० आधा पृष्ठ ३०) ह० कवर पेज २ रा पूरा पृष्ठ ४४) रु० " आह्या विवे ५४) १० कवर पेज ३ रा पूरा पृष्ठ ४०) ए० " आधा पृष्ठ्रशा ह० सामान्य पेज पूरा पृष्ठ

आधा पृष्ठ २०) ह० 93 चौथाई पेज१२) ह०

हयवस्थापक-''खास्थां

# 'स्वास्थ्य' पत्र के एजेंसी नियम

- १. एक प्रति का मूल्य ६ त्राने रखा गया है।
- २ एक समय में १० से कम प्रति नहीं थेजी जायंगी ।
- इ. २५ प्रति तक वेचने वालों को २५ % कमीशन दिया जायगा, इससे अधिक प्रति देखने वालों को ३० % दिया जायगा।
- थ. सोल एजन्सी रखकर ४०० या इससे अधिक प्रति वेचने बालों को एक प्रति के ६ आने पर ४०% कमीशन दिया जायगा
- ४. एजेन्सी द्वारा श्राये हुये विज्ञापनों पर एजेन्टों को नेट चार्ज का २४% कमीशन दिया जायगा।
- ६. वार्षिक प्राहक बनाने पर ग्राठ भ्राने प्रति ब्राहक दिया जायगा।

- ७. एजेन्ट की जितनी प्रतियाँ लेनी हो उतने व मूल्य डिपोजिट रूप से जमा कराना पड़ेग जो रकम एजेन्सी समाप्त होने पर वापत भेजवा दी जायगी।
- ः हिसाब प्रत्येक माह की २५ तारील त कमीशन काटकर भेज देना होगा।
- ्त्रितियां रेख्वे स्टेशन या पोस्ट से भेजने व्यय कार्यालय देगा।
- १०. त्रागे प्रतियां न्यूनाधिक भेजने की स्वता त २४ तक हमें मिल जानी चाहिये।
- ११. भेजी हुई प्रतियां वापस नहीं ली जायंगी।

व्यवस्थापक—स्वास्थ

भी भगवानस्वरूप 'न्यावभूषण' प्रवन्धक लों के प्रवन्ध से वैदिक-यन्त्रालय, ब्रजमेर में मुद्रित. CC-0. In Public Domain Curried to

विः में।

वार ओ

सार

लोव जम

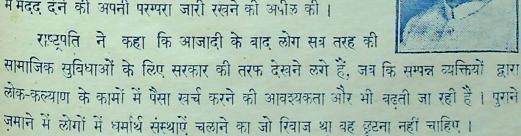


स्वांस्थ्य का सस्ता सचित्र सवींत्तम मासिक पत्र-

-धर्मार्थ संस्थाओं को दान देने की प्रणाली जारी रखें— राष्ट्रपति की धनिक वर्ग से अपील

देहली १२ नवम्बर । राप्ट्रपति डा. राजेन्द्रप्रसाद ने कल करोल वाग में जेसाराम धर्मार्थ अस्पताल का उद्घाटन करते हुए समाज सेवा और लोक कल्याण के क्षेत्र में धर्मार्थ कामों की आवश्यकता पर विशेष जोर दिया और दान-दाताओं से जनता की भलाई के कार्यों में मदद देने की अपनी परम्परा जारी रखने की अपीछ की।

सल्य वार्षिक ३), बिदेश से ६ शिलिंग, एक प्रतिका ६ आना।





Eo 60 0.3

60 £0 50

₹0

क-"खास्थां

हों उतने व कराना पड़ेगा

ने पर वापस

तारीख ते

से भेजने

ती सूचना ती

गा।



# तिपय-प्याक्ति Samaj Foundation Chennai कार्यक्रिक्या के नियम

लेखक विपय AS २०९ नायसात्मा वलहीनेन लभ्य:- "मबुमय" २१० कविता— डा० घनश्याम शर्मा ३११ शारीरिक वल की उत्पत्ति-संचय -सम्पादकीय २१५ वैदिक जीवाणु विज्ञान— आ० नित्यानन्द २१७ आयुर्वेद का संदेश— डा० प्रागाजीवन मेहता २२१ बी. सी. जी. के धोके से बचें — श्री विनायकराव डा- ए. लक्ष्मीपति २२५ सद्वृत्तम् — २२७ आंधीमाड़ा- गांवों में औषधरत्न से २२९ चरक सृक्ति शतक- श्री हरिदत्त शास्त्री २३२ स्वास्थ्य सुरत्ता— श्री उद्यचन्द्र भट्टारक श्री माधोप्रसाद २३३ प्रकृति के नये रहस्य-२३५ ब्रह्मचर्य और स्वास्थ्य- श्री वेदप्रकाश २३६ अजाघोषी लता- श्री कृष्ण विहारीलाल चतुर्वेदी २३७ स्वारूय के यौगिक उपाय- आ० भद्रसेन २४१ शीतकाल का सेवा खज्र-क० माधवप्रसादशास्त्री २४३ हमारे बच्चों का स्वास्थ्य- श्री कृष्णगोपाल बाजपेयी श्रीमती इन्दिरादेवी २४५ उन्मुक्त हास्य— २४८ मस्रिका रोग— श्री पं० विहारीलाल वशिष्ट क० देवेन्द्रनाथ चक्रवर्ती २४९ बाटक— २५१ स्वामध्य प्रश्नोत्तर— क० देवेन्द्रनाथ चक्रवर्ती २५३ आयुर्वेद जगन्-२५५ धन्यवाद-प्र॰ सम्पादक २५० पुम्तक परिचय— श्री रामगोपाल पुरोहित १. ''स्वारूथ'' प्रत्येक अँग्रेजी मास की पहली तारीख को प्रकाशित होता है। लेख भाग के १८ पृष्ठ रहेंगे।

२. डाक व्यय सह वार्षिक मृत्य ३) तीन हुं है | वी० पी० मंगाने वालोंको रिजस्ट्री का सर्व ८ आना अधिक देना पड़ेगा | एक प्रति का मृत्य ६ आना है | मृत्य विदेशों से ६ शिलिंग है |

३. वार्षिक मृत्य ३ रु० मिलने पर किसी भी मास से ब्राहक बनाया जायगा।

४. पत्र में स्व. रूप रक्ता के लिये पथ-प्रदर्शक लेखें को मुख्य स्थान दिया जायगा | वैद्योपयोगी रोग-निदान चिकित्सा आदि को स्थान की सुविधा अनुसार गौगा स्थान दिया जायगा |

५. आयुर्वेद, यूनानी या नन्य-चिकित्सा शास्त्र के आधार के लेख ही, जो समाजिक स्वास्थ्य रचा के लिए उपयोगी हों उन्हें स्थान देने का प्रयत्न किया जायगा। ६. पारस्परिक वैमनस्य या निन्दा-टीका प्रधान आपत्तिजनक और "स्वास्थ्य" के उद्देश्यकी मर्यात्र से वाहर के लेखों को स्थान नहीं दिया जायगा। ७. कोई भी लेख स्वीकार करना या नहीं, यह निर्णिय सम्पादक के उपर रहेगा।

८. अप्रकाशित लेख ६ महीने के भीतर वापस मंगाते को आयुवे पर और पोस्टेज भेजन पर लेख: वापस भेज विषा पूर्ण ज्ञान जायगा।

जायगा।
५. जो लेख भेजे जायँ कागज पर एक और
हाशिया छोड़कर लिग्वे होने चाहियें।
१०. पत्र और मूल्य सम्बन्धी पत्र व्यवहार व्यवः

१०. पत्र आर भूल्य सम्बन्धा मिन्न चाहिए। स्थापक "स्वास्थ्य" के नाम करना चाहिए। ११. लेख सम्बन्धी पत्र व्यवहार संपादक के नाम मे

करना चाहिए । १२. समालोचनार्थ पुस्तक की २ प्रति भेजनी चाहियें । १ प्रति मिलने पर, बाद पहुँच प्रकाशित की जायगी ।

व्यवस्थायक "स्वाध्य"

%%%% %%%% %%%%

सर न ताने के ति वैधिक स्ट्रु सकते | इ तथा शह जायें | इर मंयह पहि तथा मध्य

> इसके पहिले से १. रसा २. धर्मी

In-door ३. कल्ट ४. शल्ट

भ पुस्त महाविद्यात जिन का को आयुर्वे भ साल के पूर्ण ज्ञान

(Physia अयुवे

इस्तमरारः इसके व्यवहारः

हमारी प्रश् और विशव कामार्थ अ कृष्ण-गापिल अयुवादक महा विद्यालय

क्यों और कैसे ?

सर रामनाथ चोपड़ा कमेटी की रिपोर्ट के अनुसार भारत को अन्य देशों के समान स्वास्थ्य के स्तर पर ताने के लिए ८०,००० चिकित्सकों की आवश्यकता है। यदि मीजूदा चाल से चलें तो भारत के कुल एलो-वैधिक स्कूल व कालिज इस समस्या को १० अरव रुपया खर्च करके १५० साल में में भी हल नहीं कर सकते | इसलिये कमेटी ने सिफारिश की है कि तुरन्त भारत के शामों के लिए प्रजा वैद्य Village Vaidvas तथा शहरों के लिये पूर्ण चिकित्सक जो आयुर्वेदिक तथा एलोपेथिक दोनों के ज्ञाना हों तच्यार किये जायें। इसके लिये भारत में सैकड़ों आयुर्वेदिक स्कूल व कालिज खोलने की आवश्यकता है। अजमर प्रांत वंयह पहिला आयुर्वेद महाविद्यालय होगा तथा इसका लाभ भारत के दूसरे प्रांत विशेषतया राजस्थान, मध्यप्रदेश तथा मध्यभारत भी उठा सकेंगे।

इसके लिये जनता से फिलहाल हमने ४०-५० हजार रुपये की अपील की है। हमारे पास निम्न सुविधायें पहिले से ही मीजूद हैं—

१. रसायन शाला ( Pharmacy )जिस में हाथ तथा मशीनों द्वारा कुटाई पिसाई आदि होती है।

धर्मार्थ औषधालय व आतुरालय—जो कि ८०,०००) की लागत से बना है जिस में Out-door तथा In-door रोगियों का प्रबन्ध है और साल में ५० हजार के लगभग रोगियों की औषधि व्यवस्था होती है।

कल्याण औषधि वाटिका-जिस में जड़ी बूटी औषधियों का विशाल संम्रह है।

शाल्यक्रिया ( Surgery ) — के उप करण तथा यंत्र व शाल्य क्रिया (Operation) के लिये बड़ा हाल है।

५ पुस्तकालय-जिस में संस्कृत, हिन्दी, अंग्रेजी, गुजराती, बंगला के १०,०००) से अधिक मूल्य के प्रंथ हैं। महाविद्यालय में २ साल, ४ साल तथा ५ साल का कोर्स होगा । २ साल में प्रजा-वैद्य तय्यार किये जायेंगे जिन का निर्देश " सर रामनाथ चोपड़ा कमेटी " ने अपनी रिपोर्ट में किया है। ४ साल के कोर्सवाले विद्यार्थियों पस मंगाने को आयुर्वेद प्रंथों के अतिरिक्त थोड़ा आयुनिक चिकित्सा तथा शल्य किया का ज्ञान भी कराया जायगा। मेज विया । भाल के कोर्स वालों को आयुर्वेदिक प्रंथों के अतिरिक्त आधुनिक चिकित्सा व शल्यक्रिया विज्ञान आदि का रूर्ण ज्ञान तथा अभ्यास कराया जायगा । विद्यार्थियों को शरीर-रचना ( Anatomy ), शरीर क्रिया-विज्ञान एक और (Physiology) और शरीर विकृति-विज्ञान (Pathology) आदि पढ़ाए जायेंगे।

अयुर्वेद महा विद्यालय, छात्रावास तथा उद्यान आदि के लिए ६० बीघा जमीन देने का ठाकुर नाथूसिंह जी क्ष्मिगरारदार कालेड़ा-बोगला ने अभिवचन दिया है।

इसके अतिरिक्त इस के लिए केंद्रीय तथा प्रांतीय सरकारों से भी इससे दुगनी सहायता के लिए पत्र व्यवहार कर रहे हैं तथा जनता से भी समय २ पर अर्थ के लिए अपील करते रहेंगे। और सब से बड़ी बात हमारी प्रभु कल्याण राय में पूरी आस्था है। गत २४ वर्षों से उन्होंने हमे उन्नति के पथ पर अपसर किया है और विश्वास है आगे भी करेंगे क्योंकि हमारा ध्येय महर्षि चरक के वचनों में निम्न है—नात्मार्थ न चापि कामार्थे अथ भूत द्यां प्रति ।

मंत्री-कृष्ण-गोपाल श्रायुर्वेदिक धर्मार्थ श्रेषधालय कालेडा-कृष्ण गोपाल (अजमेर)

तीन रु का खर् का मृत्य

ही पहली

के ४८

भी मास

र्शक लेखां ोग-निदान अनुसार

शास्त्र के ता के लिए जायगा। का प्रधान

ही मयीदा गा। नहीं, यह

हार व्यव-1

के नाम में

ति भेजनी काशित की

(स्वाध्य

# सेवाप्रेमी दयालु बहिनों और बन्धुओं से



कृष्ण-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ औषधालय की स्थापना २४ वर्ष पूर्व शहर से दूर साधन विहीन अपिठत और असहाय मानव समाज की सेवा के निमित्त राष्ट्रिपता के सिद्धांत अनुसार हुई थी। प्रारंभ में एक छोटे से कमरे के भीतर चिकित्सालय का कार्य प्रारंभ हुआ। फिर अंतर्यामी की प्रेरणा से आप सब का सहयोग और आवश्यक साधनों की प्राप्ति होने पर लक्ष्य के अनुरूप रसायन शाला, पुम्तकों का प्रकाशन, आतुरालय भवन निर्माण, चल-चिकित्सालय, 'स्वास्थ्य'' प्रकाशन और कृष्ण-गोपाल मुद्रणालय का आरंभ समय समय पर कराया गया है।

अव लक्ष्य के भीतर एक ही मुख्य कार्य रहा है "आयुर्वेद महाविद्यालय" तथा इस के साथ साथ "धन्वन्तरि स्वास्थ्य सदन" और नृतन "कल्याण औषि वाटिका" की स्थापना । इस कार्य का आरंभ इस वर्ष में हो जाय तो अगले वर्ष सिलवर जुवली (रजत जयन्ती) सानन्द मना सकेंगे।

महाविद्यालय के लिए ठाकुर नाथृसिंह जी इम्तमरारदार कालेड़ा बोगला ने आवश्यक जमीन देने का अभिवचन दिया है। इसके अतिरिक्त समीप के प्रामी के निर्धन किन्तु सेवा परायण किसानी ने अपनी बैलगाड़ियां द्वारा पत्त्थर, कंकर, रेती, ईट, लकड़ी आदि बाहर से ला देने में यथाशिक सहायता पहुँचाने का भी हृदय पूर्वक स्वीकार किया है।

इस सेवा यज्ञ के लिए अभीतक १७,०००) का चन्दा लिखवाया गया है। सब मिलाकर ४०,०००) से ५०,०००) तक प्राप्त करना होगा और सरकार से सहायता के लिये पत्र व्यवहार हो रहा है। अतः आप सब से निवेदन है कि श्री हरि की प्रेरणा और अपनी शक्ति अनुसार इस सेवा यज्ञ में आहुति देकर भगवान धन्वन्तरि और गरीबों का आशीर्वाद प्राप्त करें।

पो. कालेड़ा-कृष्णगोपाल (अजमेर) जन्माष्टमी २०११

दिनांक २१-८-५४

विनीत:-

कृष्णानन्द

संस्थापक कृष्ण-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ श्रीपधालय

71(0

वैद्यर

भार हिन्दी गासिक वचनास्ट्र गुभे यह होता है ।

> अयोगी प्रद सूचन ही संभव वैद्य और

इतनीं अ

में लाभ सुगम औ समते हैं

ल्कृष्ट से

16-99-

दुर्गा 'वच भ्रों की भ्राया

# वचनामृत अंक पर शुभ सम्मतियां

#### वैद्यरत पं० शिवशर्मा जी आयुर्वेदाचार्य अध्यच निखिल भारतवर्षीय आयुर्वेद महा मएडल, वस्वई

भारत के प्रमुख
हिंदी स्वास्थ्य संवंधी
मिसिक ''स्वास्थ्य'' का
खनामृत अंक मुक्ते मिला।
मुक्ते यह कहते हुए हर्ष
होता है कि इतने पृष्ठों में
जनी अधिक सरल और
अयोगी स्वास्थ्य ज्ञान
म्ह सूचना देना कदाचित्
है संभव हो सकता होगा।
है और विद्यार्थी तो इस

विन

हुई

फिर

नक्य

लय,

साथ

का

ामीन

सानों

शक्ति

गकर

ाहै।



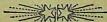
हिलाभ उठाएंगे ही परन्तु जन साधारण भी इस अति हुगम और उपादेय ज्ञान को सहल ही अवगत कर सकते हैं। वास्तव में "स्वास्थ्य" देश और विज्ञान की कुष्ट सेवा कर रहा है।

16-99-48

भवदीय— शिवशस्मी

श्री दुर्गादत्त शास्त्री त्रध्यत्त दुर्गा रसायन शाला, डाचर (करनाल ) 'वचनामृत अंक' ने ''स्वास्थ्य'' को आदर्श मासिक जों की पंक्ति में सम्मान के साथ खड़ा होने योग्य नाया है।

> भवदीय— दुर्गादर

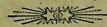


कविराज स्वामी चेतनानन्द जी
मंत्री निखिल भारतीय ऋायुर्वेद महासम्मेलन, दिल्ली
आदरणीय स्वामी जी,

सादर ओश्म् तमः। "स्वास्थ्य" मासिक पत्र इससे पूर्व भी दो बार मिल नुका है और अबके वचनामृत विशेषांक को प्राप्त कर तो बड़ी ही प्रसन्नता हुई। आपकी संस्था जिस रूप में स्वास्थ्य का संप्रह. सम्पा-दन तथा प्रसार वैद्य समाज तथा जनता में कर रही है वह वास्तव में श्लाघनीय है । यह ठोस सेवा यदि इसी प्रकार निरन्तर प्रवाहित रही तो साधारण जनता को इससे बहुत लाभ होगा और आयुर्वेद का मान भी बढ़ेगा | बहुत सी वस्तुओं का स्वयं वैद्य समाज को ज्ञान होने पर भी आचरण में उनकी उपेचा ही की जाती है | जिससे स्वयं भी वह खरा-खरा स्वास्थ्य प्राप्त नहीं कर पाता | निश्चय ही उनके लिए भी "स्वास्थ्य" एक मार्ग दर्शक सिद्ध होगा। आप जिस रूप में निजी महान तप और त्याग द्वारा सुयोग्य विद्वानों से यह सामग्री संकलित कर जनता के सामने ला रहे हैं वह भी एक महान आदर्शरूप तथा महापुरुषों के महान त्याग के अनुरूप ही है। मेरी भगवान धन्व-न्तरि के चरणों में यही प्रार्थना है कि आपका यह "स्वास्थ्य" निरन्तर प्रगति पथगामी हो तथा महर्षियों के अनुभवों को जनता के समन्त लाकर रोगी और निरोगी दोनों की हित साधना करता रहे। इति शुभम्।

मेरे योग्य सेवाओं से सूचित करते रहें तथा सब कार्य कर्ताओं को मेरा सस्तेह आशीर्वाद कहें।

> भवदीय— स्वामी चेतनानंद



#### श्री रामेश बेदी त्रायुर्वेदालंकार गुरुकुल कांगड़ी-हरद्वार

विशेषाङ्क में अप्पकी
लेखनी के चमत्कार देखे।
लेखों का चयन अच्छा
है। देश के स्वास्थ्य को
उन्नत करने में यह महत्त्व
पूर्ण प्रयत्न है। वधाई
स्वीकार करें।



आपका<u>-</u>

रामेश बेदी

श्री इनुमान प्रसादजी पोदार सम्पादक कल्याण-गोरखपुर

स्वास्थ्य का वचनामृत-अंक प्राप्त हुआ |—धन्यवाद | स्वास्थ्य के विषय के अनुरूप ही यह अंक सुन्दर बना है | जन स्वास्थ्य के प्रति 'स्वास्थ्य' की सेवा अभिनन्दनीय है | शेष प्रेम

भवदीय-

ः:- इनुमान प्रसाद पोहार

श्री हुकमचंद वैद्य पो० छापर ( वीकानेर )

स्वास्थ्य का वचनामृत अंक मिला | वास्तव में अंक बहुत ही उपयोगी निकला है | भाषा बहुत ही सरल है | छपाई बहुत साफ है | परन्तु विशेष कमी यह खटकती है कि पूज्य स्वामी जी का निजी लेख देखने को नहीं आया | आशा है आगामी अंक में इस कमी को पूरी कर देंगे |

"स्वास्थ्य" के उद्देश्य से मैं अति प्रसन्न हूँ । आयु-वेंद्र में आज जनता को ऐसे सुलभ और उपयोगी पत्र की आवश्यकता को आप ने पूरा किया है । इस के लिए धन्यवाद है । आपका— वैद्य हुकमचंद कविराज श्री गया प्रसाद जी शास्त्री त्रायुर्वेदाचार्य सुरलीधर बाग-हैदराबाद दित्तण

स्वास्थ्य का विशेषांक

मिल गया । सामग्री

सुरुचि पूर्ण तथा गुपाठ्य
है । सुंदर अंक के सफल

प्रकाशन तथा सम्पादन के

लिए वधाइयां । धन्यवाद



विका व

सिटी इ

विश्ववि

देहली

आयुर्वे

पुस्तकों

के शतः

लिख वि

इन को

लेता है-

9. tt

२. रस

3. t<del>t</del>

४. चि

५.चि

६. नेइ

७. सि

८. ज्व

९ औ

१०. गां

११. गां

१२. सं

आपका-

गया प्रसाद शास्त्री

श्री वेदव्रत भिष्गाचार्य रसायन शास्त्री व्यवस्थापक 'वर्ल्ड बुक डिपो,' चौडा रास्ता, जयपुर

श्री मैनेजर जी, नमस्ते।

आपका स्वास्थ्य मासिक नमूने का (वचनामृत अंक) मिला । आप का पेपर हम अपनी दुकान से शहर में प्राहकों में चलाने को तय्यार हैं।

यदि आप जयपुर में केवल हमारी मार्कत चलाने की एजन्सी दे देंगे तो हम यह पेपर अच्छी संख्या में चला देंगे | आयुर्वेद के लिए हमें काफी वाकि फियत है और योगादि के लिए प्रवल रुचि है। हम खूब प्रचार कर सकते हैं | शुरू २ पांच प्रतियें भेजते जार्वे बहुत जल्दी बढ़ायेंगे |

शुभचिन्तकः— वेदव्रत

#### —एक लाख से अधिक वैद्य—

हमारी पुस्तकों को पढ़कर अपनी स्वतन्त्र आजी-विका चला रहे हैं। हमारी पुस्तकों को हिन्दु यूनिव-सिटी बनारस, इण्डियन मेडिसन बोर्ड, मांसी आयुर्वेद विश्वविद्यालय, निखिल भारतीय आयुर्वेद विद्यापीठ देहली आदि ने मान्यता दी है | विद्वान लेखक ने आयुर्वेदिक प्रन्थों के अतिरिक्त डाक्टरी की सर्वमान्य प्सकों का निचोड़ तथा हजारों वैद्यों साधु महात्माओं के शतशः अनुभूत सिद्ध प्रयोग दिल खोलकर इन में लिख दिये हैं । मामूली हिन्दी जानने वाला पुरुष भी इत को पढ़कर आयुर्वेद में अच्छी योग्यता प्राप्त कर लेता है-

१. रसतंत्रसार व सिद्ध प्रयोग संप्रह प्रथम रू.एड ( सप्तम संस्करण ) मृल्य अजिल्द ९॥)

२ रसतंत्रसार व सिद्ध प्रयोग संप्रह द्वितीय खएड (द्वितीय संस्करण) अजिल्द ६) सजिल्द ७॥)

३. रसतंत्रसार व सिद्ध प्रयोग संप्रह (गुजराती) १०)

४ चिकित्सा तत्वप्रदीप प्रथम खण्ड (समाप्त-प्रेस में)

५ चिकित्सा तत्त्वप्रदीप द्वितीय खण्ड (द्वितीय संस्करण)

अजिल्द ८) सजिल्द ९॥)

६ नेत्ररोग विज्ञान 94)

५ नत्ररोग विज्ञान ,, १५)५ सिद्ध परीचा पद्धति अजिल्द ८)

८. ज्वरविज्ञान अजिल्द् ३) सजिल्द् ४॥)

९ औषधगुणधर्म विवेचन ,, 3) 811)

१०. गांवों में औषधरत्न १ खरह, ,, २) ,, ३॥)

११. गांवों में औषधरत्न २ खराड, ,, ३) ,,

4) <sup>१२.</sup> संज्ञिप्त औषध परिचय अजिल्द ।=)

बड़ा सूचीपत्र मुफ्त मंगावें।

## —गांवों में औषधरत - द्वितीय खण्ड —

इस खरड में लगभग १३५ ओषधियों का विवेचन किया है। विवेचन की शैली प्रथम खण्ड के समान है। पहले अनेक भाषाओं में ओषधि-यों का नाम और वनस्पति शास्त्रका पारिभाषिक नाम दिया है । तथा बाद में वनस्पति के अंग, उपांगों, मूल, काएड, पान, पुष्प, फल आदि का परिचय, आगे आयुर्वेदिक गुरा धर्म और उप-योग । आवश्यकता अनुसार यूनानी और नव्य चिकित्सकों के मत अनुसार गुराधर्म और उप-योग भी दर्शीये हैं । आगे अनेक भाषाओं में नामों की सूची और अन्त में रोगानुसार सूची दी गई है। पारिभाषिक शब्द के स्पष्टीकरणार्थ वनस्पति शास्त्र का परिचय प्रारम्भ के २० प्रष्ठों में दर्शाया है। मूल, काण्ड, पान, पुष्प आदि के परिचय की परिभाषा का बोध सरलता से हो सके इसलिए लगभग १५ चित्र दिये हैं। एवं लेख भाग में अप-रिचित और सन्देहास्पद ओषधियों के १० से अधिक चित्र दिये हैं।

पुस्तक प्रामवासी और विद्यार्थियों को अधिक उपयोगी हो इस बात का लक्ष्य रख कर लिखी गई है । १८×२३, अठ पेजी साइज की । पृष्ठ संख्या लगभग ४५० से अधिक और चित्र संख्या ४० से अधिक।

मृल्य-सजिल्द पुस्तक सफेद कागज ५) मात्र मेकनिकल पेपर अजिल्द ३॥) डाक खर्च १॥) अलग।

नोट:--गांवों में औषधरत ३ रा भाग थोड़े समय में प्रेस में दे दिया जायगा।

कृष्ण-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ औषधालय

पो० कालेडा-कृष्णगोपाल ( अजमेर )

र्देदाचार्य

शास्त्री

ा रास्ता,

वचनामृत दुकान से

त चलाने संख्या में वाकिफयत | हम खूब जते जावे

व्रत

# गांवां में औषधरतन दितीय विश्वतिष्य विश्वतिष्य की

# -: सम्मतियां और समालोचना :--

श्रीयुत् वैद्यरत पं. शिवशर्मा जी त्रायुर्वेदाचार्य, त्रायुर्वेद बृहस्पति, त्रध्यत्त-निखिल भारतवर्षीय त्रायुर्वेद महामण्डल, बम्बई

मैंने "गांवों में औषधरत्न" द्वितीय-भाग का अध्ययन किया । यह पुस्तक अपने विषय पर पूर्णतया प्रामाणिक है और चिकित्सा के किया चेत्र में अत्यन्त उपादेय है । जो सूचना इसमें एकत्र की गई है वह प्रत्येक वैद्य तथा आयुर्वेद के अध्यापक और विद्यार्थी को हृदयङ्गम करनी चाहिये । इस विषय पर इससे अधिक सरल और पाठ्यक्रमोपयोगी अन्य कोई पुस्तक इस समय मेरे ध्यान में नहीं है और आयुर्वेद शिच्या संस्थाओं का यह कर्तव्य है कि विद्यार्थी और विज्ञान तथा जनता के लाभ को ही मुख्य रखते हुए इस पुस्तक को पाठ्य-क्रम में रखें । इससे सरल आयुर्वेदिक औषधों के प्रचार और उपयोगिता की विशेष वृद्धि होगी ।

#### श्रीमान् इनुमान प्रसाद जी पोद्दार सम्पादक-'कल्याण' गोरखपुर

सप्रेम हिर स्मरण्। आपकी भेजी पुस्तक "गांवों में औषधरल्न" द्वितीय-भाग मिल गई थी। मैंने पुस्तक को देखा है। पुस्तक बहुत श्रेष्ठ और उपयोगी है। बड़े सुन्दर ढंग से प्रामों में प्राप्त होने वाली औषधियों का परिचय एवं उनका उपयोग सममाया गया है। वनस्पतियों के प्रान्तीय भाषाओं के नाम दे देने से पुस्तक सभी प्रान्त के लोगों के काम की हो गई है। ऐसे उपयोगी प्रकाशन के लिये धन्यवाद।

गोरखपुर, मार्ग शु० ११, २०१०

इनुमान प्रसाद पोदार

#### समालाचना

राजवेद्य कविराज पं० गया प्रसाद जी शास्त्री हैदराबाद-दिच्छा हरी

प्रकाशि

वर्ष ४ प

जिन स

ने वाल

पोस्टल

१. भ

२. भू

३. दे

४. दे

८. घर

९. च

१०. ने

११. इंह

१२. शा

१३. फा १४. स

१५. सः

१६. मा

१७. सा

95. TE

१९. च

ें सु

"गांवों में औषधर त्र" द्वितीय-खरह, प्रकाशक "क्रुज्रा-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ औषधालय" पो. आ. कालेड़ा-क्रुप्रा गोपाल, जिला अजमेर । पृष्ठ संख्या ४९४ डिमाई साईज, कागज-छपई आदि उत्तम । मृत्य:—अजिल्द २॥) सजिल्द ५)है। पुस्तक प्रकाशक से प्राप्य।

समालोच्य पुस्तक "गांवों में औषधरन्न" का यह दितीय भाग है। इससे पूर्व "गांवों में औषधरन्न" का प्रथम भाग प्रकाशित हो चुका है। सम्भवतः इस प्रन्थ रन्न को एक सर्वोज्ज्वल सुन्दर रन्न समम्भना कहीं अधिक उचित होगा। "गांवों में औषधरन्न" के दोनों ही भाग यद्यपि अपनी २ उपयोगिता और विशेषताओं के कारण एक दूसरे से आगे बढ़ जाना चाहते हैं, किन्तु शेशव और यौवन में जो अन्तर हो सकता है वहीं इन दोनों भागों में भी है। द्वितीय-भाग कहीं वहीं इन दोनों भागों में भी है। द्वितीय-भाग कहीं अधिक सुन्दर, उपयोगी और आकर्षक बन गया है। अधिक सुन्दर, उपयोगी और आकर्षक बन गया है। में समभता हूँ इस रन्नमाला का यह क्रमिक विकास तथा उत्कर्ष उत्तरोत्तर अपनी पुगय परम्परा का तिर्वाह करेगा।

गया प्रसाद शासी

\* \*

\*

## हमारा नया प्रकाशन

# हमारी नयी योजना



# आठआना आयुर्वेदिक सीरीज

प्रधान सम्पादकः -- कविराज देवेन्द्रनाथ चक्रवर्ती वी. ए.

इस प्रनथमाला में सर्वसाधारण जनता के लिए उपयोगी आयुर्वेद विज्ञान पर उत्तमोत्तम पुस्तकें प्रकाशित की जायंगी । पुस्तकों का साइज २० × ३० सोलह पेजी पृष्ट संख्या लगभग ८० तक होगी । इस वर्ष १ पुस्तकों छापी जायंगी तथा अगले वर्ष में १० पुस्तकों छापने का प्रोप्राम है। पुस्तकों के शीर्षक निम्न हैं तिन सं आपको उनकी उपयोगिता का पता लग जायगा । ४ पुस्तकों की कीमत २) रू० अग्रिम भेज-ते वालों को पैकिंग पोस्टेज नहीं लगाया जायगा। पुस्तक छपने पर उनको वक पोस्ट से अराडर पोस्टल सर्टिफिकेट भेज दी जायंगी | इस तरह से उनको ४ पुस्तकों पर ||) की बचत हो जायगी |

१. भारतीय जनता का स्वास्थ्य तथा आयुर्वेद ( ''स्वास्थ्य'' प्रथम वर्ष प्रत्येक अंक से लेखों का संबह )

२. भूलोक का असृत-गाय का दृध (गोदुग्ध से समस्त रोगों की चिकित्सा)

३. देहाती जड़ी बूटी भाग १-( गावों में आंषधरत्न भाग १ के आधार पर )

४. देहाती जड़ी बूटी भाग २. ( गावों में औषधरत भाग २ के आधार पर )

५. देहाती जड़ी बुटी भाग ३ ( गावों में औषधरत्र भाग ३ के आधार पर )

६ वैदिक जड़ी बुटी ( अथर्वदोक्त सोम, कुण्ठ, अपामार्ग, कुशा, रामा, कुण्णा आदि का वर्णन )

७ घर का वैद्य (रोगों का निदान तथा चिकित्सा "चिकित्सा तत्त्व प्रदीप" के आधार पर)

८ घरेलु सरल चिकित्सा ( मामूली टोटकों से भयंकर रोगों का इलाज )

% चयरोग तथा उसकी सरल चिकित्सा ("चिकित्सा तत्त्व प्रदीप" के आधार पर)

नेत्र रोंग तथा उनकी सरल चिकित्सा ("नेत्र विज्ञान" के आधार पर )

👭 दंतरोग तथा उनकी सरल चिकित्सा (पायरिया आदि दंतरोगों का सफल इलाज)

ि शाक सिव्जियां और स्वास्थ्य ( पालक-टमाटर-चना आदि सिव्जियों का वर्णन )

<sup>१२</sup> फल-मेवा और स्वास्थ्य ( आम-सेव-अंग्र्र-अमरूट-केला आदि फलों का वर्णन )

११. सरल ज्यायाम पद्धति (१५ मिनिट में करने योग्य सरल आसन तथा ज्यायाम)

(५. सरल योग साधना ( विना गुरु के योग आसन तथा प्राणायाम द्वारा सब रोगों की चिकित्सा )

रहे. माधव निदान ( संस्कृत मूल तथा हिन्दी पाद टिप्पणी )

<sup>१७</sup> शार्क्च संहिता-२ भागों में ( संस्कृत मृत तथा हिन्दी पाद टिप्पणी )

रसतंत्र प्रवेशिका ( रसतंत्रसार, रसरब समुच्चय, रसन्द्रसार संग्रह आदि से संकृतित )

<sup>१९</sup> चरकप्रवेशिका ( चरक संहिता से संकलित-सरल श्लोक हिन्दी अनुवाद सहित )

े सुश्रुत प्रवेशिका ( सुश्रुत संहिता से संकलित-सरल श्लोक हिन्दी अनुवाद सहित )

प्रकाशकः -- कृष्ण-गोपाल त्रायुर्वेदिक धर्मार्थ त्रौपधालय

पो॰ कालेडा-कृष्णगोपाल ( अजमेर )

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

शास्त्री

प्रकाशक पो. आ.

संख्या उत्तम ।

प्रकाशक

का यह रल" का इस प्रन्थ ना कहीं

के दोनों रोषताओं ाहते हैं,

सकता है ग कहीं

गया है।

विकास ा निर्वाह

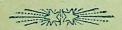
शास्त्री

# पुस्तकों के प्रकाशन में

हमारी सहायता आप कैसे कर सकते हैं?

रसतन्त्रसार प्रथम खण्ड, अष्टम संस्करण, चिकि-त्सातत्त्व प्रदीप प्रथम खण्ड, तृतीय संस्करण और गांवों में औषधरज्ञ तृतीय खण्ड ये तीन पुस्तकें छपाने की आवश्यकता है। इसके लिए ८०००), ७०००), ५०००), मिलकर २००००) रु० की आवश्यकता है। इस प्रकाशन कार्य में आप निम्न प्रकार से सहायता पहुँचा सकते हैं—

- ५. संस्था के सदस्य बनकरं।
- २. प्रकाशनार्थ दान देकर ।
- ३. १०००) या ५००-५००) ह० एक वर्ष के लिए उधार देकर |
- प्रकाशित होने वाले प्रन्थ की १०० प्रति या न्यूना-धिक प्रतियों का मूल्य पहले से देकर ।
- ५. स्वास्थ्य के ५ या १० या अधिक प्राह्क बनाकर ।



रसतन्त्रसार व सिद्ध प्रयोग संग्रह द्वितीय स्वण्ड का गुजराती अनुवाद

रसतन्त्रसार द्वितीय खएड का गुजराती अनुवाद प्रकाशनार्थ श्री वेचरभाई गोविन्दभाई पटेल मोम्बासा ( पूर्व अफ्रिका ) के क० ५०००) सदायता देने का अभिवचन की सूचना पाठकों को वचनामृत अंक में दी जा चुकी है । श्री हरमानभाई भन्नेरभाई पटेल मोम्बासा की प्रेरणा से श्री वेचर भाई गोविन्द भाई पटेल ने उपरोक्त राशि वढ़ा कर अब ६५००) देने का अभिवचन दिया है । दोनों सज्जनों का हार्दिक धन्यवाद ।

मन्त्री--

कृष्ण-गोपाल त्रायुर्वेदिक धर्मार्थ श्रीषधालय कालेड्।-कृष्णगोपाल ( श्रजमेर )

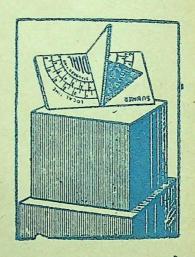
# महाराजा सवाई जयसिंह का

कीर्तिस्तम्भ

भारतीय कला तथा ज्योतिष विज्ञान का उत्कृष्ठ नम्ना

सम्राट् यंत्र (धूपचड़ी)

जयपुर, दिल्ली, सथुरा, काशी, उज्जैन में महा-राजा सत्राई जयसिंह के बनाये यंत्र मंदिर (जंतर मंतर ) आज भी संसार को चिकत कर रहे हैं।



हमारी धूप घड़ी जो सम्राट् यंत्र के आधार पर नवीनतम वैज्ञानिक शोधों के साथ बनायी गयी हैं लोकल तथा स्टैएडर्ड दोनों टाइमठीक २ देती हैं।क्कूलों कालिजों में भूगोल के विद्यार्थियों के लिए अत्यन्त उपयोगी हैं। कोठी, मंदिर, स्कूल, कालिज, ठिकाना, सरकारी तथा सार्वजनिक स्थानों में लगाने से मकान की शोभा को दुगनी कर देती हैं तथा जनता की क. आ. पा. ज्ञान वृद्धि भी कराती हैं।

मूल्य—टीक वुड फोलिंडग ( मय बक्से के ) ३०-०-० लोहे की

सीमेण्ट की संगमरमर की सचित्र सूचिपत्र मुक्त मंगावें

ज्योतिष विज्ञान कार्यालय

कायालय २१४ एठ, न्यूकालोनी-गुडगार्ग

240-0-0

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

श्री **०** В. А

प्रो० वाइ

वर्ष ः

Digitized by Arya Samaj Foundation Cheminal and eGangotri



(स्वारूप, सुमाति स्रोर सुल शान्ति का मार्ग दर्शक पत्र )

धर्मार्थकाममोक्षाणां शरीरं साधनं यतः। सर्वकार्येष्वन्तरङ्गं शरीरस्य हि रक्षणम्॥

संपादक:-

श्री॰ डा॰ वलदेव शर्मा त्रायुर्वेदाचार्य, शास्त्री B. A; D. Sc; M. N. M. S. (Berlin).; M. I. P. A. (Vienna) श्रे॰ वाइस चाँसलर, भांसी आयु॰ विश्वविद्यालय, भांसी। प्रवन्ध संपादकः— कविराज देवेन्द्र नाथ चक्रवर्ती वी. ए.

> कालेड़ा-कृष्णगोपाल (अजमेर)

वर्ष २. अङ्क ४ ] कालेड़ा-कृष्णगोपाल (अजमेर) [ दिसम्बर १९५४

## नायमात्मा बल हीनेन लभ्यः-उपनिषद्

"भधुमय" श्रुति कहती यही, जो तन-बल से हीन । उसे आत्म-सुख लाभ क्या, वह तो केवल दीन ।।

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः । सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिदः दुःख भाग् भवेत् ।।

सुखी रहें भव के सब प्राणी करें स्वास्थ्य का ''मधुमय'' भोग। सबका हो कल्याण सर्वदा दुखी न हों जन हों सुख-योग।

--श्री सरयू प्रसाद भट्ट "मधुमय"



गधार पर भी गयी हैं हैं। स्कूलों अत्यन्त ठिकाना,

का

ष्ठ नमूना

में महा-

र ( जंतर

अत्यन्त ठिकाना, से मकान जनता की

30-0-0

240-0-0

|-गुडगावं

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

# ैस्वास्थ्यपत्र के हे प्रभो! ग्राहक हों सब देश @@

( लेखक-राज वैद्य डा. घनश्याम शर्मा शास्त्री, साहित्य रज्ञ, आदर्श नगर-अजसेर )

विचनामृत अंक में छपी राजवैद्य जी की कविता "स्वास्थ्य-संगीत" को प्राहकों ने वहत प्रसंद किया है । राजवैद्य जी की "स्वास्थ्य" पर विशेष छुपा है । आपके पत्र स्वास्थ्य कार्यालय में संस्कृत या हिन्दी कविता में ही आते हैं । पाठकों के मनोरंजन के लिए राज वैद्य जी के पत्र एक हिन्दी तथा दुसरा संस्कृत में दिये जाते हैं। —प्र० सम्पादक]

श्रीमन् प्रबन्ध-संपादक महोदयाः । प्रणमामि- श्रीमन् व्यवस्थापक देवेन्द्र चकवर्तन् नमस्ते-स्वास्थ्य पत्र के वास्ते नवीन श्राहक एक । बना दिया वी. पी. कर लिखित पते को देख।। अनुगृहीत हूँ आपका पढ़िह ''स्वास्थ्य-संगीत''। धन्यवाद मो देत हैं जानकार अरु मीत ॥ दिल में आती है यही लिखूं कभी कुछ फेर। हिन्दी की कविता लिखं या (लिखं) उर्द के शेर।। श्लोक लिख्ं गायन लिख्ं लिख्ं फारसी शेर। कमी यहां कुछ भी नहीं सिर्फ हुकम की देर ॥ घनश्याम पर राखियो सब ही कृपा विशेष। स्वास्थ्य पत्र के प्रभो ! प्राहक हों सब देश ॥ क्रपया निम्नांकित पते पर "स्वास्थ्य" की वी. पी. भेज दीजिये-

पं. सुरेशचन्द्र शर्मा c/o पं. ब्रह्मदत्त जी मकान नं० ४०९ ईदगाह रोड-अजमेर

भवदीय:- घतश्याम शर्मा

कालेड़ा कृष्ण गोपालाभिधे माने हुवासिनः। अज्ञाता कर्षिणः प्रेम्णा व्यवस्था कारिणो मुदा॥ पत्रं सम्प्राप्य हृष्टोऽइं देवेन्द्र चक्रवर्तिनः। कृपया लेख्य समेऽपि प्रेम पत्रं यदा कदा॥ संस्कृतं यद्धि-तत्तुमेऽतीव रोचकम् । लेखनीया समाचाराः श्लोकबद्धा ह्यपि स्त्वया॥ जन्मभू भेवतः कुत्र ह्यत्रत्य कति हायनात् ! वेतनं किं समाप्तोति कति कार्याविधरतथा ? श्रीमन्तं नाथुसिंहाख्यं ममाशीर्वचनं वद नमामि कृष्ण चैतन्यं स्वामिनं साद्रं तथा॥ ये ये गत समाचाराः ये च वृत्ताश्च नूतनाः। श्रोतु मिच्छामि त्वत्तोऽहं श्रावय कृपयान्वितः॥ कालेड़ा यहिने त्वां हि तुच्छोयं घनश्यामकः। दृष्ट्या तृप्तिं लभेत् सस्तु कदा सूर्योदयो भवेत्॥ सर्वोन्साँ निष्य सम्प्राप्तान् ज्ञाता ज्ञाता न्नमत्ययम्। घनश्यामोऽजमेरस्थो यथा योग्यं सुभाषया ॥ के लि है। म

आत्म

हुए स

स्वास्थ्य

का सा

हों, पा

प्रत्येक

वलवान वलवान

है। ब

प्रिय हो

पौरुष,

ये सब

की उत्र

वलवत्र

काल य

सात्म्य

नेश्च, क

योग: स्व

इस उपर्युक्त व शब्दार्थ ।

पः



ने वहुत

संस्कृत

दी तथा

पादक]

ामस्त-

ासिनः।

मुदा ॥

तिनः ।

कदा॥

वकम् ।

त्वया ॥

ानात् ?

स्तथा ?

वद ।

तथा ॥

नूतनाः ।

न्वतः ॥

∏मकः।

भवेत्॥

त्ययम्।

षया ॥

# शारीरिक बल की जिल्ली उत्पत्ति तथा सञ्जय

पिछले अंक में हमने यह बताया था कि स्वास्थ्य के लिये सब से आवश्यक स्थिति मानसिक शांति की है। मन में लोभ, ईंग्यी, दम्भ, भय, चिन्ता, दीनता, आत्मग्लानि इत्यादि किसी भी चोंभ के कारण के होते हुए मनुष्य रोगों से नहीं बच सकता। इसलिये पूर्ण खास्थ्य की प्राप्ति के लिये व्यक्ति का जीवन, जीविका का साधन और विचार ऐसे होने चाहियें, जो शुभ हों, पाप रहित हों और लोक मर्यादा के अनुकूल हों।

परन्तु शारीरिक बल भी सराहनीय वस्तु है। प्रत्येक नर-नारी बलवान होंना पसन्द करता है। बलवान कठिन परिस्थियों का सामना कर सकता है। बलवान अपनी रचा और दूसरों की रचा कर सकता है। बलवान सुन्दर लगता है। बलवान स्त्रियों को प्रिय होता है। बलवान से कार्यशक्ति अधिक होती है। पौरुष, सामर्थ्य, उत्साह, वीरता, निश्चिन्तता, प्रसन्नता ये सब बलवान के अधिक होते हैं। आइये आज बल की उत्पत्ति और उस के सञ्चय की चर्चा करें।

" बलवृद्धि करा स्त्रिमे भावाः भवन्तिः, तद्यथा वलवत्पुरुषे देशे जन्म, बलवत्पुरुषे च काले, सुखश्च काल योगो, बीज चेत्र गुण संपच्च, शरीर संपच, सात्म्य अंपच्च, सत्व संपच, स्त्रभावसंसिद्धिश्च, यौवन् क्ष, कर्म च,संहर्षश्च "

" क्रत्स्न शरीर पुष्टिकरा स्त्विमे भावाः। काल-योगः स्वभाव संसिद्धिः, आहारं सौष्ठवमविघातश्च।"

इस विषय में शास्त्र के मत का जो सार है, वह अर्थुक दोंनों सूत्रों में कह दिया गया है। इनका अन्यर्थ कहने की अपेचा इनका भावार्थ पाठकों ही के लिये अधिक उपयुक्त होगा | इसलिये केवल भावार्थ ही यहां देते हैं |

#### उत्पत्ति

- (१) पैतृकः—अर्थात् माता पिता से प्राप्त जन्म जात बल की पूंजी ।
- (२) क्षेत्रः—अर्थात् पूर्वजन्म के कर्म तथा उनके अनुसार प्राप्त किया हुआ शारीरिक संघटन ।
- (३) सत्त्वः—अर्थात् जन्मजात संस्कारों के अनुकूल बना हुआ अन्तः करण दीनता, हीनता, भीरुता इत्यादि संस्कार बल की उत्पत्ति के विरोधी हैं।
- (४) कालः अर्थात् समय का और न्यक्ति की अवस्था का स्वयं सिद्ध प्रभाव । भिन्न २ ऋतुओं में तथा यौवनादि अवस्थाओं के कारण बल वृद्धि स्वयमेव होती है।
- (५) देशः—वातावरण, संगति तथा जल वायु इत्यादि का प्रभाव ।
- (६) स्वभावसंसिद्धिः--अर्थात् निर्जा प्रवृत्तियों के अनुकूल कर्म | जैसे चित्रयोचित प्रकृति वाले को चात्र कर्मां में बल का उदय होजाना स्वतः सिद्ध है |

#### सञ्चय

(१) आहार: - सब से प्रधान साधन आहार ही है, जिस से बल का सञ्चय किया जाता है | यह तो प्रत्यत्त ही है | परन्तु आहार सात्म्य होना चाहिये अर्थान् निजी प्रकृति शक्ति, और आवश्यकता के अनु-कून । अन्यथा यही शरीर को नष्ट कर देता है ।

(२) कर्मः—जैसे आलस्य, निक्सिएय जीवन, शारीरिक बल का नाश कर देते हैं; वैसे ही अज प्रत्यक्षों के, आन्तरिक और बहा शरीरावयवों के, कर्म शरीर में बल का सञ्चय करते हैं । व्यायाम, प्राणायाम आदि भी कर्म हैं। यह स्वाभाविक है कि, जिन २ अङ्कों अथवा अवयवों के कर्म हों, उन्हीं को बल मिलता है। साथ ही जिस प्रकार का पुरुषार्थ किया जाए उसी प्रकार का बल मिलता है। लोहार के हथों का बल बढ़ता है। महाह के कन्धों का बल बढ़ता है। पहलवान का कुरती के योग अंगों का बल बढ़ता है; और सैनिक का युद्ध के योग्य।

सन और बुद्धि का विकास भी कर्म के अनुसार होता है; इसिलिये शरीराङ्गों को प्रेरणा देने वाले तथा बल देने वाले ज्ञानतन्तुओं की शक्ति भी कर्म के अनुसार ही सिचत होती रहती है।

कर्म में भी सात्म्यता आवश्यक है । प्रकृति के निजी शक्ति के और आवश्यकता के अनुकृत ही कर्म होना चाहिए ।

(३) स्वभावसंसिद्धिः—यह उत्पत्ति और सञ्चय दोनों में सहायक है। स्वभाव के प्रतिकृत कर्म में, बाष्य होकर प्रवृत्त हो जाने पर भी बल का विकास न होता। कहावत प्रसिद्ध है कि,

"पयः पानं मुजङ्गानां केत्रलं विश्व वर्धनम्"
ब्राह्मण्युत्ति वालों सैनिक को शिज्ञा देने से कोई लाभ
न होगा | उन्हें वैज्ञानिक अथवा यन्त्रादि की अर्थात् (Technical) शिज्ञा दी जाए तो अवश्य फल होगा इसी प्रकार जात्र युत्ति वालों को केत्रल भार ढोने पर लगा दिया जाए, तो उन के वल में कोई उन्नति न होगीं।

व्यायाम के जुनाव में भी स्वभाव संसिद्धि के सिद्धानत को ऱ्यान में रखना अन्यावश्यक है। कई व्यक्तियों को डएड, बैठक, मुद्रर, इत्यादि भारी किस्म के व्यायामों से लाभ तो क्या, उलटी हाति होती है। उन्हें हलके फुर्तीले किस्म के व्यायामों से लाभ होता है। कइयों को प्रतिद्वनिद्वता, प्रतियोगिता की ही भावना वाले व्यायाम लाभ प्रद सिद्ध होते हैं।

(४) यौवनः कालयोग सं वल सञ्चय के जितने साधन हैं, उन में यौवन विशेष महत्व रखता है। यौवन काल में, न केवल सत्त्व एव वल की उत्पत्ति होती है, प्रत्युत इसकी अवस्था में व्यक्ति वल का सञ्चय भी अधिक कर सकता है। जिसने यौवन में वल का सञ्चय नहीं किया, उसे फिर वलसञ्चय करना कठिन हो जाता है। इसी प्रकार शीतऋतु वसन्तऋत, प्रातःकाल का समय ये भी वल सञ्चय के काल हैं।

(भ) बातावरणः — सुरम्य, जल के निकटवर्त्ता स्थान, प त-प्रदेश, बलवान् उत्साही पुरुषों की संगति प्रतियोगिता जीतने की भावना, खेल कूद का उहास, इत्यादि बल सञ्चय के उत्तम सहायक हैं।

(६) संहर्षः — आन्तरिक उहास, चित्त की प्रसन्नता, निश्चिन्तता, जीवन का आनन्द लेने की चाह, आत्मो द्रेक, पूर्णध्वास्थ्य से उत्पन्न हुई मस्ती, जीवन में उन्नित करने की उमंगें, जीवन की सफलताओं से उत्पन्न उत्साह, इन सब से शरीर का बल बढ़ता है। इनके होते हुए ही वास्तव में, अन्य सब सञ्चय के साधनों से पूर्ण लाभ उठाया जा सकता है।

#### बनावटी साधन

औषधियां, मादक द्रव्य, किसी २ रोग का आवेग अथवा मानसिक आवेग, इन से जो बल में वृद्धि होती है, वह स्थायी नहीं होती । प्रत्युत उनकी प्रभाव समाप्त होने पर, अपनी प्राकृत शक्ति से अधिक काम करने के कारण, शरीर श्रान्त और निर्वत हो जाता है।

औषधियां केवल वहीं वल वर्धक समभी जाती चाहियें, जो स्वास्थ्य के सुधारने वाली हों और आहार की भा हिक सि इस प्रव प्रणाली व्याहार वाला है

आ सिद्धांतों सञ्चय सिद्धांत

इस

उत्पन्न व में वज मस्तिक्क से शरी हैं। जैसे वर्धिष्णु की प्रज

इन <sup>प्रकार</sup> व

और शा

यव का और अः स्थिर रव

इस का का होत ोती है। म होता की ही

हे जितने वता है। उत्पत्ति वल का यौवन में लस अय शीतऋतु सञ्चय

न, पत-तेयोगिता गादि वल

प्रसन्नता, , आत्मो-में उन्नित न उत्पन्न । इनके साधनो

का आवेग में वृद्धि की प्रभाव अधिक नर्बल हो

ही जानी र आहार Digitized by Arya Samaj Foundation Chennal and eGangotti की भानित शरीर को पुष्ट करें | केवल प्राचीन आयुर्वे- वृद्धि करने में स्व क्षित्र सिद्ध न्तों पर आधारित पौष्टिक औषधियां ही इस प्रकार का प्रभाव रखती हैं। पाश्चात्त्व चिकित्सा प्रणाली के अनुसार जो वलवर्धक औषधियों का व्याहार होता है, वह बहुधा बनावटी प्रभाव करने वाला होता है।

#### पश्चित्य मतानुसार

आधुनिक शरीर विज्ञान के अनुसार उपर्युक्त सिद्धांतों के अतिरिक्त शारीरिक वल की उत्पत्ति और सञ्चय के सम्बन्ध में होर्मीन ( Hormones ) का सिद्वांत वर्णनीय है।

इस सिद्धान्त के अनुसार शरीर में कुछ ऐसे स्नाव उत्पन्न करने वाले अवयव (Glands) हैं जो शरीर में वज का सञ्चार करते हैं और शरीर के और मिस्तिक के विविध केन्द्रों की उत्तेजित करते हैं, जिन से शरीर की प्रधान २ शक्तियों का सञ्चालन होता है। जैसे पोषरा-शक्ति, पाचनशक्ति, शरीर प्रमारा की विधिष्णु शक्ति, साहस, पौरुव, वीरतादि तथा स्त्री पुरुव की प्रजनन शक्तियां, स्त्री पुरुषोचित यौन मनोवृत्तियां और शारीरिक विकास।

इन स्नावजनक अवयवों के नाम और कार्य इस प्रकार कहे जाते हैं।

- (१) पीनियलः मस्तिस्क में स्थित इस अव-यव का स्राव वासनाओं पर काबू पाने की शक्ति को और अङ्ग प्रत्यङ्ग के पोवरा को समुचित सीमा में स्थिर रखता है।
- (२) थाईमसः-गले के निचले हिस्से में स का स्थान है। यह शैशव काल में ही बड़े प्रमाण का होता है। फिर छोटा होता जाता है। शरीर की

वृद्धि करने में यह मुख्य सहायक है ऐसा प्रतीत होता है । शैशव काल में ही शरीर जल्दी २ बढ़ता है; इसीलिये शरीर के बढ़ जाने पर इस का कार्य भी समाप्त-प्राय हो जाता है।

- (३) पैरा थायरायडः—इसके स्नाव से शरीर के कैल्शियम की समुचित स्थिति रहती है। कैल्शियम की न्यूनता से शरीर में कई प्रकार के विकार और निर्वलताएं उत्पन्न हो जाती हैं । इसका स्थान भी गले में है।
- ( १ ) थायरायड : यह भी एक तीसरा अवयव है जो गले में स्थित है। इस के स्नाव से शरीर की प्रत्येक शक्ति में स्फूर्ति, उत्तेजना और तीव गति का सञ्चार होता है | इस स्नाव के हास से मनुष्य यों कहिये कि बिलकुल गोबर बन जाता है । शैशव काल में इसकी न्यूनता से बचे न बोलना सीखते हैं, न चलना और ना ही उन की बुद्धि का आयु के अनु-सार विकास होता है।
- ( ५ ) एड्रेनल : गुरदों के पास इन का स्थान है। इन का स्नाव शरीर में बड़ी महत्त्व पूर्ण कई प्रकार कि शक्तियों को श्थिर रखता है। प्राण्शक्ति, चेतनाशक्ति, रक्त की गति, श्वास की गति इत्यादि कार्यों को उत्तेजना प्रदान करता है। इसकी न्यूनता से सर्वागशोथ का रोग हो जाता है।
- (६) पिट्यूटरी:-यदि यह कहा जाए कि इस का स्नाव शरीर के सम्पूर्ण मुख्य २ अवयवों को बल देता है, तो अनुपयुक्त न होगा । मस्तिष्क में स्थित इस अव-यव का प्रधान कार्य शरीरास्थियों की वर्धिष्णु शक्ति है । इस की न्यूनता से मनुष्य बौना ह्रस्वाकार ही रह जाता है।

मस्तिष्क के उन केन्द्रों को यह उत्तेजना देता है, जिस से यौन शक्ति का विकास होता है।

जपर्य क्त थायरायड ग्लैगड का भी यह पोषगा करता है। हृद्य की शक्ति,यकृत् का कार्य, गर्भाशय की आकुंचन शक्ति, और एड़ेनल ग्लैएड, इन सब का सञ्चालक है। आंतों की शक्ति, गुरदों की शक्ति, शरीर की उस्मा के कार्य, ये भी इसी से वल प्राप्त करते हैं।

(७) सेक्स होर्मीन:-पुरुषों के अएडकोश और स्त्रियों की डिम्बमन्थियों से यह स्नाव उत्पन्न होते हैं। उपर्यक्त सम्पूर्ण स्नावावयवों का इन पर प्रभाव होता है। इन से न केवल यौन शक्ति, तथा प्रजननशक्ति सञ्चालित होती हैं, प्रत्युत पुरुष में पुरुषत्व, साहस, बीरता इत्यादि गुरा उत्पन्न होते हैं, और स्त्रियों में स्त्री सलभ गुण, सौन्दर्य, वत्तः स्थल नितम्ब इत्यादि की उचित बनावट इसी के प्रभाव से होते हैं।

#### वैज्ञानिक प्रयोग

उपक्तर्यु स्नावों की बन्दर आदि जीवों से प्राप्त कर अथवा रासायनिक विधि से तैयार कर मनुष्य शरीर पर सूचीवेध द्वारा अथवा मुख द्वारा इन का प्रयोग किया जाता है । इन के प्रयोग से उपर लिखे हुए वर्णन के अनुसार शरीर पर मन पर और मस्ति-क्क पर प्रभाव होते हैं | छोटे से बड़ा, मूर्ख से बुद्धि-मान, भीरू से बीर, स्त्री से पुरुष, पुरुष से स्त्री बना देता. ऐसे चमत्कारी प्रभाव भी इन प्रयोगों से होते हुए सने जा रहे हैं। विज्ञान उन्नति पथ पर है। इन सब बातों की जानकारी रखना, प्रत्येक शिज्ञित व्यक्ति के लिये आवश्यक है।

X

## -: शीतकाल के तीन उपहार:-

#### अभक्रमस्म (१००० पृटी)

जिस को बनाने में हमारे १२ साल से अधिक लग गये प्रभु कल्याण राय की अनन्त कुपा से अब बनकर तय्यार हो गयी है।

शरीरस्थ रस, रक्त आदि सप्त धातुओं की शुद्धि, वृद्धि और पोषण, वीर्य की शुद्धि व पृष्टि इस महीषधि का विशिष्ट कार्य है तथा जीर्ग ज्वर नपुंसकत्व, वीर्य-स्नाव, खप्न दोष आदि को निर्मृलकर यौवन प्रदान करता है। मूल्य :- १॥ माशा १०) १ तोला ७५ )

#### च्यवन ग्राश (संशोधितविधि)

खाने में अति स्वादिष्ट यह मंद् अग्नि वालो को भी सुपाच्य है और समस्त व्याधियों को दूर कर शरीर को सुन्दर बलवान तेजस्वी बनाता है। बालक, युवा, बृद्ध, सगर्भा, प्रस्ता सबके लिये निर्भय, सब ऋतुओं में सेवन किया जाता है। मूल्य :- १ पाव डिब्बा २।) शीशी २॥)

#### नवरत कल्पामृत

वैक्रान्त, माणिक्य, नीलम, पुखराज, मोती आदि नवरल्ल, स्वर्ण, रजत, पूर्णचंद्रोदय रस आदि बहुमूल्य पद्थों के योग से शास्त्रोक्त विधि से तय-यार किया है। यह वहीं योग है जिससे वैद्य लोग राजा, महाराजा, सेठ, साहूकारों से हजारों रुपये कसाते हैं। वृद्धावस्था की कमजोरी, धातुकी गाता, दिल दिमाग की कमजोरी, सिर में चकर आना नजर की कमजोरी, रक्त चाप का घटना या बढ़ना सब पर जादू का काम करता है।

मूल्य:-१॥ माशा ६।) १ तोला ५०) कुष्ण-गोपालऋायुर्वेदिक धर्मार्थ ऋौषधालय

5-----

(Pos) " हा वैज्ञानिको के जीवाए वैज्ञानिको सिविल कलकत्ते व ने हदयाद हैं। इस प्र ांजन की यदि हम व शत्व और

> यह 3 कि अपने णुओं द्वार रेस सम्भ शंखों से ह ग सकने भैटागुओ

> शीलन व

न्योन बात

क्रमबद्ध श्रृं

दृष्ट्रमह अन्ग

इस प्र वभक्त भी वर्गीक में विशिष्ट

भय ज्ञात

# वैदिक कालीन जीवाणु विज्ञान

"हमें आश्चर्य होता है, जब हम वैदिक काल के वैद्यानिकों को इस बात का ज्ञान पाते हैं कि शीतज्वर के जीवागुओं का वाहक मच्छर होता ह । पाश्चात्य वैद्यानिकोंने इस तथ्य की खोज १८९७ ई. में इन्डियन मिविल सर्वस् के डाक्टर रानेल्डरॉस द्वारा क्राक्त में किये गये प्रयोगों के आधार पर की"।

वे हृद्याद्गार प्रो. असर एम. एत. सी. ने व्यक्त किये

हैं। इस प्रकार की उक्तियों में अति-जन की जरा भी मात्रा नहीं है। बिद हम वैदिक कालीन चिकित्सा के एक और उसके विकास का अनु-शीलन करें तो हमें कितनी ही स्वीन वातों की जानकारी के साथ समबद्ध शृंखला का भी ज्ञान होता है।

ओं

ुद्धि

गर्य

वप्न

निष

ालो

दूर

गता

लये

गेर्ता

भादि

तय-

लोग

हपये

ग्ता,

माना

ा या

40)

लय

यह अत्यन्त आश्चर्य की वात है कि अपने प्राचीन काल में जीवा-पुओं द्वारा रोग प्रसार का ज्ञान केंसे सम्भव हो सका | वेदों में शांखों से देखे जाने और न देखे ज सकने वाले सभी प्रकार के शिटासाओं का उल्लेख मिलता है |

दृष्टमदृष्टमतृह्मथो कुरुरमतृहम्।

अज्गएइन्त्सर्वान्छलुनान् क्रिमीन् वचसा जम्भ-यामिस ॥ अथर्व वेद २ । ३१ । २

वर्गीकरण किये हुए विभिन्न प्रकार के कीटासाओं पित्रिष्ट अंगों पर होने वाली प्रतिक्रिया भी उस भिय ज्ञात थी। यो अक्ष्यौ परिसर्पति यो नासे परिसर्पति । दतां यो मध्यं गच्छति तं क्रिमिं जम्भयामसि ॥ अथर्ववेद ५ | २३ | ३

अन्वान्त्रयं शीर्षाय मथो पार्ष्टेयं क्रिमीन् । अवस्कवं व्यव्वरं क्रिमीन् वचसा जन्भयामिस ॥

अथर्ववेद २। ३१।४

कीटाणुओं के अनेक स्वरूपों के परिज्ञान के प्रमाण भी उस समय के उपलब्ध हैं। इन विभिन्न कीटाणुओं में कुछ शितिकच्च और कुछ शितिबाहुथे। "नामभिरेवाकृतयः प्रायेण व्याख्याताः" के अनुसार सम्भवतः इनके नाम करण का आधार भी उनकी विशिष्ट आकृति ही थी।

सरूपो द्वौ विरूपो द्वौ, कृष्णो द्वौ रोहितौ द्वौ। वभुश्च वभुकर्णश्च, गृध्रश्चः कोकश्च ते हताः॥ अथर्व ५।२३।४

येवाषासः कष्कषास एजन्काः शिपिविरनुकाः । हतो येवाषः क्रिमीगां हतो नद्निमात ॥ अथर्ववेद ५ | २३ | ७, ८

विश्वरूपं चतुरत्तं क्रिमिं सारंगमर्जुनम्। अथर्ववेद ५। २३।९।

जीवागुओं के प्रसार से जो रोग फैलते थे, उनको रोकने और पूरी तरह से नष्ट करने की विधियां भी उस समय प्रचलित थीं। ये स्थूल और सूक्ष्मातिसूक्ष्म



कीटागुओं के लिए व्यवहृत होते थे। इन तरीकों में कुछ उप्रवीर्य और कुछ सौम्य होते थे। सम्भवत: उस समय उन तरीकों में कुछ आग्नेय और सौम्य दोनों ही प्रकार की औषधियों का उपयोग होता था। अथर्ववेद ५। २३। १३। सभी कीटागुओं का बल समान नहीं होता था। कुछ कीटागु तो शीधकारी और कुछ चिरकारी होते थे।

हतासो अस्य वेशसो हतासः परिवेशसः । अथो ये क्षुल्लका इव सर्वे ते क्रिमयो हताः ॥ अथर्ववेद ५ | २३ | १२

दृष्टश्च ह्न्यतां क्रिमिरुतादृष्टश्च ह्न्यताम् ॥ अथर्ववेद ५ । २३ । ७ ।

उपर्युक्त प्रमाणों से स्पष्ट है कि हमें वैदिक काल में जीवाणु विषयक उच्च ज्ञान था। तत्कालीन वैद्य हश्य और अदृश्य क्रिमियों की चिकित्सा में निपुण थं।तभी तो अथर्ववेद में विभिन्न क्रिमिरोगों और उनकी चिकित्सा का उल्लेख है। प्रतीत ऐसा होता है कि जीवाणुविषयक ज्ञान की उनलिय के बाद भी उन की सहायता से रोगप्रतिषध सब के लिये सहज व सुविवा जनक नहीं था। आज भी तो जीवाणुविज्ञान के साधन सब को प्राप्य नहीं हैं। जीवाणुओं का उच्च ज्ञान होने पर भी प्रत्येक आधुनिक चिकित्सक के लिये उनका परीचण सम्भव नहीं है। प्रयः सभी चिकित्सक लच्चणात्मिका चिकित्सा का ही आश्रय लेते हैं। रोग ठीक न होने या रोग की उप दशा में ही विशेषज्ञ से कीटाणुओं का परोचण कराते हैं।

रोग पैदा हान के बाद ही कीटा शु शरीर में उप-लब्ध होते हैं। सही तो यह है कि कीटा शुओं की उत्पत्ति रोग के कारण होती है। रोग कीटा शुओं के कारण नहीं पैदा होता। श्री जान कासर एस डी ने

लिखा है कि सन् १९१४ में एक डक्टर हिणीिया के पचास हजार कीटाएए पानी में डाल कर पी गया। वह यह सिद्ध करना चाहता था कि कीटाएए रोग के कारण नहीं हैं । कई दिनों के इन्तजारी के बाद भी उसे डिप्थीरिया नहीं हुआ । निमोनिया के भी करोड़ों कीटाएए विभिन्न चीजों में लिये गये । इसी तरह लाखों कीटाएए मियादी ज्वर के ताजे दृष्य के साथ लिये गये । किन्तु किसी से रोग पैदा नहीं हुए। करीव १५० प्रयोग किये गये । इस प्रकार कीटाएए रोग के जनक नहीं हैं ।

माय का

शीर और

क्रा होते हैं

जीवन के अ

ाष्ट्र<sup>भ</sup> पूर्व क

अव (यम्भा

land ) न

एं। स्वास्थ

विकित्सा

शुल्य को ३

और परिश

विकित्सा

सस्यवृत्त

आयुर्वे

को कि

ज़िहें जि

हैं के मनुष

जब ह

सम्भवतः प्राचीन काल के वैद्यों के सामने जीवाणु विज्ञान का अनुसरण करने के प्रश्न पर ये दो समस्याएं उपस्थित हुई | फलस्वरूप वे नई खोज में लग गये और त्रिदोष के अमीच सिद्धान्त का आविष्कार किया | हमारे इस अनुमान का भी पृष्ट प्रमाण है। वैदिक वाङ्मय में क्रिभिरोग विषयक विपुल साहित्य है | परन्तु वेदोत्तरकालीन चिकित्सा शास्त्रियों ने इसका उपयोग नहीं किया | वे क्रिमियों का चलता वर्णन कर आगे बढ़ गये क्योंकि उनके हाथ त्रिदोष कारण मानने को तैयार न थे |

यदि हम त्रिदोष की सिद्धान्त की उपयोगिता और उसका रहस्य पाश्चात्य चिकित्सकों को हृद्याम करा सकें तो वे भी कीटगुओं की पूंछ के पींछे न करा सकें तो वे भी कीटगुओं की पूंछ के पींछे न वंधे रह कर वास्तक मार्ग पर आगे बढ़ेगें और कुछ वर्षों बाद उनकी अगली पीढ़ी के मन में भी यह प्रत वर्षों बाद उनकी अगली पीढ़ी के मन में भी यह प्रत उठेगा कि क्या हम भी जीवागुवादी थे ?

\*

# आयुर्वेद का सन्देश विश्व के लिये है

िलेखक—डा॰ प्राग्जीवन एम॰ मेहता एम॰ डी॰, एम॰ एस॰ डाइरेक्टर राजकीय आयुर्वेदिक अनुसंधान शाला जामनगर (सौराष्ट्र)]

(गतांक से आगे)

माध्य का प्रयोजन तथा रुक्षण—

**डिप्थीरिया** पी गया।

पुरोग के

बाद भी भी करोड़ों

इसी तरह

के साथ

हुए। करीव

रोग के

प्रने जीवागु

दो सम-

ाज में लग

आविष्कार

प्रमाग है।

न साहित्य

शास्त्रियों ने

का चलता

राथ त्रिदोष

को प्रमुख

उपयोगिता

को हृद्यंगम

के पीछे न

भी यह प्रश्त

जब हम स्वास्थ्य का लच्च करते हैं तब दोनों और मन अविभाज्य और एक सात्म्य अभि-क्ष होते हैं। आयुर्वेद के स्वास्थ्य का लक्त्या बहुत

प्रगति शील है, क्योंकि स्वास्थ्य कोई जड़ वस्त नहीं है। जीवन की तरह या तो यह उपर को उठेगी या नीचे को गिरेगी | इसलिए आव-श्यकता है कि इसकी अनगरत खबरदारी की जायें जिस से यह उन्नति करे, नव चेतना प्राप्त करे जिस से दीर्घायुज्य तथा

के आमोद प्रामोद प्राप्त हों । जीवन को या तो विप्यंक व्यतीत करे नहीं तो रोग और मृत्यु भायम्मानी हैं। कोई ऐसा ज्रून्य देश ( Noman's und ) तहाँ है जहां कि यह विरक्त जड़वत् खड़ा विस्थिय के इस पहलू पर आयुर्वेद अन्य सब किल्ला प्रणालियों से बाजी ले गया है। स्वस्थ <sup>भृष को</sup> भी अपने स्वास्थ्य के विषय में ऐसा चौकन्ना त्र और इहा भी परिश्रमी होना चाहिए जितना कि रोगी को। कित्सा शास्त्र का यह दुमुखी पहलू है।

सिंग्वृत्त तथा सद्वृत्त---

अपुर्वेद में स्वास्थ्य के नियमों को स्वस्थवृत्त कहते गे कि सामाजिक या वैयक्तिक हैं, तथा दूसरे सद्-महें जिन का उद्देश्य इंद्रियों तथा मन को वश में के मनुष्यों को विश्व के श्रेष्ठ नागरिक बनाना है तथा उसको विकास की सीढ़ी में एक पग और उपर को उठाना है | चिकित्सा शास्त्र की दृष्टि से यह बहुत उनयोगी है और मनुष्य को मानसिक तथा वातसंस्थान रोगों (Nervous Disorders) से बचाता है। आयु-निक सभ्यता की विन्न व्याकुलता, छद्मवाक्य, प्रपंच, तीव्र लालसा व उमंगें तथा नैराश्य से मनुष्य के वातसंस्थान पर भारी बोभ पड़ रहा है और वातसं-स्थान की वीमारियां उत्तरोत्तर बढ़ रहीं हैं। यह मानसिक पथ्य के नियम मनुष्य के मन को पोषञ देते हैं जैसे के पथ्य आहार शरीर को पोषण देते हैं। चरक का पूर्ण स्वस्थ मनुष्य का आदर्श निम्न है-

तत्र शारीर मानसाभ्यां रोगाभ्यामनभिद्रतस्य विशेषेण यौवनवतः समर्थातुगतवन्त्रीर्ययशः पौरुष-पराक्रमस्य ज्ञानविज्ञानेन्द्रियेन्द्रियार्थवलसमुद्ये वर्तमान परसर्दिरुचि (विविधोपभोगस्य यथेष्टविचारिशाः सुखमायुरुच्यते; असुखमतो विपर्ययेगा।

च. स्. ३०, २४

संसार में सुखी जीवन वह है जिसको शारीरिक या मानसिक रोग नहीं सताते, जो पूर्ण यौवन में है, जिसका बल, वीर्थ, यश, पौरुष, पराक्रम उसकी योग्यता के अनुरूप है, जिस के कार्य ज्ञान, विज्ञान. इंद्रिय तथा इन्द्रियों के विषय के अनुरूप हैं, धन धान्य से परिपूर्ण, आमोद प्रमोद सहित है, अपनी चेष्टाओं में स्वतंत्र है तथा उन्नति शील है; तथा इस के विपरीत दुःखी जीवन है।

सम्पूर्ण विश्व में अब यह मांग जोर पकड़ती जा रही है कि चिकित्सा शास्त्र की रूपरेखा विद्यार्थियों के पाठचक्रम में रखी जावे । इस का लाभ यह होगा कि स्वास्थ्य के बिगाड़ की प्रथम अवस्था में ही प्रत्येक मनुष्य स्वास्थ्य की आवश्यकताओं को समम जायगा

दो पहलुओं-विश्लेषण तथा संश्लेषण-की खाई का सेतु बंध कर सकती है और दोनों पद्धतिओं की आपे-चिक उपयोगिता तथा उनकी विजयताओं को एक सूत्र करके एक पूर्ण सर्वाङ्गीण चिकित्सा पद्धति का अरुणोद्य कर सकती है।

(ग) प्रकृति तथा पुरुष का मिलाप

पुरुष, रोग तथा औषधि का सर्वाङ्गीरा तथा सूक्ष्माति सूक्ष्म भागों का ज्ञान प्राप्त करना होगा और फिर उन तथ्यों का वर्गीकरण करना होगा जिससे कि दोनों पद्धतियों का लाभ जाप्त किया जा सके। मुमे विश्वास है कि यह प्राप्त किया जा सकता है । आयुर्वेद पुरुष, रोग तथा औषधि को सर्वाङ्गीरा पहलू से समम्भना चाहता है तथा अवीचीन चिकित्सा पद्धति जो कि विक्लेपणात्मक पद्धति का अनुसरण करती है, जिस ने कौश (Cell) तथा रोगकारी सूक्ष्मा-तिसूक्म कृमियों के रहस्य का उद्घाटन किया है, यह दोनों मनुष्य की विचार धारा की संपूरक पद्धतियां हैं। उनका अन्तिम पद् तथा चरम लक्ष्य दोनों का सन्मिश्रण है। सांख्य के प्रकृति तथा पुरुष की तरह या द्रव्य तथा मन की तरह उनकी सार्थकता तथा उपादेयता उनके मिलाप में ही है, और जुदा २ वे अपूर्ण हैं, नि प्रयोजन हैं तथा मार्गभ्रष्ट करने वाले हैं । उनका सम्मिश्रण अवश्यम्भावी है, तथा हम में से प्रत्येक का जो कि विज्ञान की खोज तथा मछुष्य मात्र के कल्याए में अनुराग रखता है, कर्तत्र्य है कि इन दोनों का सफल तथा क्रमबद्ध सध्मिश्रण करावे।

(घ) वेष, भाषा तथा विज्ञान में एकता की आवश्यकता—

हम एक नये तथा परिवर्तित युग में रहते हैं।
दूर देश की वाधायें अब अन्तर्जातीय संचरण को नहीं
रोक सकतीं। हम सारे विश्व के लिये एक वेष भूषा
तथा एक भाषा का उद्विकास (Evolve) करना चाहते
हैं। थोड़े काल में हमारे रहन-सहन भी एक हो जायेंगे।
क्या हम आशा कर सकते हैं कि ऐसा समय आयगा
जब कि मनुष्य अपने शारीरिक वर्ण, जल वायु तथा
देश के भेद के बावजूद एक समान सार्वभीम रहन

सहन को स्वीकार कर लेगें ? ऐसी हालत में एक विश्व चिकित्सा पद्धित जो कि जीवन की भिन्न २ प्रकृतियों तथा रोगों पर आधारित हों यह मानवींय प्रयत्न का चरम लक्ष्य है । सब देश के लोगों को हुढ़ निध्य करके आदान पदान के लिये एक हो जाना चाहिए । परमात्मा ने हमको विभिन्न बनाया है क्योंकि हम मनुष्य की सब आवश्यकाएं नहीं प्राप्त कर सकते । इसलिए आवश्यकता है सामाजिक सम्मिश्रण की । चीटियों और मधुमिचकाओं की तरह सनुष्य के जीवन कापस लक्ष्य सामृहिक तथा सहकारी जीवन से प्राप्त होता है।

इसको अपना मार्ग दर्शक तथा महा मंत्र वनकर हम आगे बढ़ेंगे तथा उस सम्मिश्रण को बनायेंगे जो कि रोग पीड़ित मानव की आशा तथा निर्वाण होगा तथा सुख शांति का प्रकाशस्तम्भ होगा।

चिकित्सा शास्त्र के इतिहास में यह विश्लेषण तथा सश्लेषण के काल परिवर्तित होते रहते हैं, परन्तु भविष्य में यह परिवर्तन का इतिहास फिर नहीं दुहराया जाना चाहिए बल्कि उनके सम्मिश्रण तथा एकजीवता के युग का अरुणोद्य स्थिर हो जाना चाहिए।

आयुर्वेद का संदेश विश्व के लिये है—

मेरे विचार में समस्त विश्व की तथा विशेषतया भारत की आधुनिक तथा आने वाली पीढ़ियों के चिकित्सा शास्त्रियों का यह परम कर्त्तव्य है।

आशा है कि अयुर्वेद एक विश्व चिकित्सा विज्ञान के रूप में प्रगट होगा जिसका लाभ न केवल भारत को परन्तु समस्त विश्व को होगा । आयुर्वेद का जन्म एक विश्व चिकित्सा के रूप में ही हुवा है, और आज नवचेतना के आरंभ होने से यह अब विश्व आज नवचेतना के आरंभ होने से यह अब विश्व आज नवचेतना के स्वप में पूर्ण होने वाला है। मेरी चिकित्सा विज्ञान के रूप में पूर्ण होने वाला है। मेरी यह परमात्मा से आंतरिक प्रार्थना है कि यह हुव यह परमात्मा से आंतरिक प्रार्थना है कि यह हुव यह परमात्मा से आंतरिक प्रार्थना है कि यह हुव यह परमात्मा से आंतरिक आवेना है कि यह हुव सम प्रतीचा के दिन से पहिले ही पूर्ण हो जावे, और सम प्रतीचा के विन से पहिले ही पूर्ण हो जावे मानव रोगों एक ऐसा नया मार्ग निकल आवे जिससे मानव रोगों से न केवल जल्दी मुक्त हो जावे परन्तु रोगों का सर्व्या से न केवल जल्दी मुक्त हो जावे परन्तु रोगों का सर्व्या निराकरण हो जावे। आयुर्वेद की यह नवचेतना हक विश्व चिकित्सा पद्वति को जन्म दे जो कि सर्व रेगों विश्व चिकित्सा पद्वति को जन्म दे जो कि सर्व रेगों में एक समान ही लागू हो।

[लेख

में उपर शीर्षक १९५४ में लेख की खर्च कर लिए दोन

यह
भीषण क
होने वार्ल
प्रकट किः
प्रतिवर्ष अ
शिकार ह
प्रीव २०
अविकारि
सेन के प्र

भी अबिल

हो सफलत

# बी. सी. जी. के धोके से बचें

[लेखक-श्री विनायक राव वापट एल. ए. एम. एस. आयुर्वेद विद्वान् , पो० दसनकोप्पा (नॉर्थ कनारा)] 

िदि जरनल आफ आयुर्वेद' एडीटर श्री क०आशुतोष मजूमदार नयी दिल्ली के जुलाई १९५० के अंक में उपरोक्त लेख B. C. G. Vaccination and Prevention of Tuberculosis According to Ayurved शीर्षक से प्रकाशित हुवा था जिसका अनुवाद 'सचित्र आयुर्वेद' ने अपने 'राजयक्ष्मा अंक' जुलाई-अगस्त १९५४ में 'बी. सी. जी. और आयुर्वेदीय मत से यक्ष्मा की रोक थाम' शीर्षक से दिया है। पुराना होने पर भी तेल की महत्ता कम नहीं हुई जब कि हम देखते हैं कि सरकार करोड़ों रुपया बी सी जी पर अंधा-धुन्द हर्च कर रही है और इसके लिए १ नवम्बर को 'बी. सी. जी. दिवस' भी मनाया गया है। हम इस लेख के लिए दोनों पत्रों के आभारी हैं। -प्र॰ सम्पादक

यह सर्वजन विदित है कि भारत में यक्ष्मारोग भीषण रूप में फैजा हुआ है और इस रोग के कारण होने वाली मृत्यु संख्या में क्रमशः वृद्धि से काफी उद्देग प्रकट किया जा रहा है । सरकारी आँकड़ों के अनुसार प्रतिवर्ष औसत पांच लाख व्यक्तिइस रोग से मृत्यु के शिषार होते हैं। भारत में यक्ष्मा रोशियों की संख्या मीव २५ लाख है। इस रोग का विस्तार ऋमशः अवि हाचि ह पैमाने पर होता जा रहा है, अतएव इस गेंग के प्रसार को रो कने की दिशा में कार्यवाही करने भी अतितम्ब आवश्यकता उत्पन्न हो गई है ।

हमारी केन्द्रीय सरकार ने विश्व-स्वारूय-संगठन के क्मा-विशे उज्ञों की सताह पर यक्ष्मा के प्रसार को किने की एक व्यवस्था की है, जो सर्वोत्तम निरोधक भवस्या ानभी जाती है। इसका नाम बी सी जी वैका है। इस टीका के उत्पादन के लिए गिएडी नामक षान पर विश्व-स्वास्थ्य-संगठन के अधिकारियों के विवायम में एक आयुनिक कारखाना भी स्थापित विया जा पुका है। इस टीका की गुएकारिता की भि प्रशंसा हुई है। लेकिन अनक चिकित्सकों ने स प्रणाली की सम्भावित खतरनाक प्रतिक्रियाओं के किन्य में घोर आशंका भी प्रकट की है । बी. सी. क नई निरोधक प्रणाली है, और इसके परिणाम म सफलता के सम्बन्ध में किसी को दृढ़ विश्वास

नहीं है । भारत के विभिन्न भागों में बी. सी. जी. टीका देने की व्यवस्था चालू हो गई है। लेकिन इसके सम्पूर्ण हानि-लाभों पर विचार और अन्तिम निर्ण्य के पूर्व व्यापक पैमाने पर टीका देने का प्रबन्ध समी-चीन नहीं होगा । इस न्यवस्था को सामृहिक पैमान पर आरम्भ करने के पूर्व हमें भारतीय जनता की शारीरिक गठन, शरीरिक शक्ति, जीवन-धारण के निम्न-स्तर, अल्प आय, आव-हवा और सरकार के आर्थिक साधनों पर भली भाँति विचार कर लेना होगा।

कुछ लोगों को ऐसी आशंका हो रही है कि हमारी सरकार विश्व-स्वास्थ्य संघ के अधिकारियों की सलाहों का अन्धानुकरण कर इस प्रणाली को स्वीकार कर लेगी । किन्तु हम यदि किसी नई प्रणाली का प्रवर्त्तन करते हैं और उस प्रणाली का सम्बन्ध लाखों व्यक्तियों के जीवन से होता है, तो हमें उस प्रणाली की हानियों पर भी भली भांति विचार कर लेना चाहिए । किसी रोधक उपाय को जारी करना काफी आसान है, लेकिन संयोगवश उसका परिगाम दु:खद हुआ, तो हमारे राष्ट्रीय स्वास्थ्य पर पड़नेवाले उसके बुरे प्रभावों को दूर करना अत्यन्त कठिन साबित होगा । इस लेख में दिखाने का प्रयास किया गया है कि इस नये प्रयोग के सम्भावित परिणामों पर हम क्यों नहीं विश्वास कर सकते हैं। इसके साथ ही आयुर्वेद में वर्णित एक

ल भारत ायुर्वेद का वा है, और अब विश्व-ता है। मेरी यह सुब जावे, और गानव रोगी ं का सर्वधा

ह विश्व कृतियों न का निश्च

हिए।

मनुष्य

इसलिए

चीटियों

कापस

होता है।

वनाकर

धेंगे जो

ग होगा

षरा तथा

न्तु भवि-

<u> ह</u>हराया

क्जीवता

विशेषतया

हियों के

सा विज्ञान

सब देशों

चेतना एक

निरापद, सुरचित और फलदायक निरोधक व्यवस्था के अपनाने की भी इसमें सलाह दी गई है।

बी. सी. जी. का इतिहास-इस टीका का पूरा नाम "बेसिलस कालमेट गुएरिन" हैं । इसका नामकरण इसके आविष्कारक यूरोपियन डाक्टर काल मेट के नाम पर हुआ है । यह टीका सर्व प्रथम १९२१ ई. में फ्रांस में प्रचलित हुई और इसके बाद अन्य यूरोपियन देशों तथा खासकर नारवे और स्वीडन में इसका प्रचलन आरम्भ हुआ । पाँच वर्ष के कम उम्र के वचों में यक्ष्मा के कीटागुओं का प्रवेश आसानी से हो सकता है और यक्ष्मारोग से आक्रान्त अपने अभिभावकों, तिकट सम्बन्धियों के सम्पर्क में रहने के कारण वचों को यह रोग होने का भय अधिक रहता है । कालमेट के कथनानुसार वी. सी. जी. का उप-योग पाँच वर्ष से कम उम्र के बच्चों पर निरोधक व्यवस्था के रूप में आसानी से किया जा सकता है। इस टीका का प्रभाव दो से चार वर्षों तक रहता है। हाल में ऐसा पता चला है कि ४-६ वर्षों तक इस टीका का प्रभाव बना रहता है । किन्तु सभी लोग इस से सहमत नहीं हैं।

बी. सी. जी. द्वारा मानव देह में क्षय कीटाणुओं का प्रवेश —

वी. सी. जी. से मानव-रक्त में जब यक्ष्मा-निरो-धक तत्व प्रविष्ट होते हैं, तो उसकी कुछ प्रति क्रियाएँ होती हैं और उसके परिणाम स्तरूप मानव-शरीर यक्ष्मा के आक्रमण को रोकने में समर्थ हो जाता है । बी. सी. जी. का निर्माण विशेष पद्धति द्वारा होता है और इसकी मात्रा अत्यन्त नियन्त्रित होती है, अतः इसके परिणाम स्वरूप यक्ष्मा रोग नहीं हो सकता। इस टीका के प्रभावों से मानव-रक्त के अभ्यस्त हो जाने के कारण नया संक-मण होने पर कोई प्रतिक्रिया नहीं होती । पाश्चात्य देशों में बी. सी. जी. का उपयोग व्यापक पैमाने पर हो रहा है और यह लाभदायक सिद्ध हो चुका है। बी. सी. जी. के समर्थकों का ऐसा कथन है। क्या बी. सी. जी. वस्तुतः यक्ष्मा निरोधक है ?

कुछ विशेषज्ञों का सत है कि बी. सी. जी. के समर्थकों द्वारा प्रस्तुत आँकड़े त्रुटिहीन नहीं है, अत्रष्व उनपर भरोसा नहीं किया जा सकता | ब्रिटिश डॉक्टरों ने यूरोपियन डाक्टरों के इन ऑकडों को विश्वस्त नहीं माना है | इस पर काफी धेर्य के साथ विचार करने तथा प्रमाणों को संप्रह करने की आवश्यकता है। अत्रप्व, हम भी इन आंकडों पर विश्वास नहीं कर सकते | ऐसी स्थिति में इस पद्धति को प्रहण करना असामयिक होगा | अपने देश में व्यापक पैमाने पर इस का प्रचलन करने के पूर्व हमें धेर्यपूर्वक प्रतीचा करनी चाहिए और इसके परिणाम से पूर्णत्या अव गत होना चाहिए ।

विश्व-स्वास्थ्य-संगठन के यक्ष्मा-विशेषज्ञ हा जे-वी. मैकड्रगल का कथन है कि बी. सी. जी. टीका पश्चिमी यूरोप के देशों में जितना सफल हुआ है, भारत में उसी रूप में उसकी सफलता सम्भव नहीं है। इसका कारण यह है कि यूरोपीय देशों में यक्ष्मा निरोध के लिए अन्यसमान महत्त्व के उपयोगों का भी अवल-म्बन किया जाता है। इस अधिकारी वक्तव्य की ध्यान में रख कर कोई व्यक्ति दृढ़ता पूर्वक ऐसा नहीं कह सकता कि बी. सी. जी. ही यक्ष्मा-निरोध का एकमात्र उपाय है ?

बी. सी. जी. का खतराः-

"इस बात को ज्यान में रखना चाहिए कि बी सी जी एक सजीव सेन्द्रिय विष है | इस के निर्माण के सात दिनों के अन्दर इसका उपयोग होना जरूरी है। इसके निर्माण में बड़ी कठिनाई होती है। इसको फल प्रद बनाने के लिए विशेष ज्ञान और विशेष दत्ता की आवश्यकता है। साधारण टीका लगाने वालों द्वारा यह टीका कदापि नहीं लगाया जा सकता। इसकी प्रतिक्रियाएँ ज्वर, प्रन्थिदाह, गिल्टियों में सूजन और याव के रूप में होनी है। इसके स्तर को निर्द्धित करना भी बड़ा ही कठिन है। यदि जनता इसकी प्रति

क्रियाओं तो वह रे इसके स या अंश

ंड्स् एक टीव् हायक हैं बाद घाव प्रणाली तिश्चित टीका क बहु भी निरोध हैं कहीं कह

> "इस् होनेवार्ल रियों को से लेने व है और सन्देह

कल डा. पी. चयरोग

कि न के बावज के उपयो बी. रोग विश्

पहित के और परी ऐसी हात स क्या मंगठन ह

है ? जी. के अतएव डॉक्टरों तस्त नहीं र करने जी है । वहीं कर माने पर प्रतीचा

डा. जेो. टीका
हुआ है,
नहीं है।
मा निरोध
जिवलहुव्य की
ऐसा नहीं

या अव

क्रियाओं और इसके सजीवतत्वों से अवगत हो जाएगी तो वह भयभीत होकर टीका लेने से इन्कार कर देगी। इसके साथ ही यह भी एक समस्या है कि सारी जनता या अंश यह टीका ले। —इिएडयन मेडिकल रेकर्ड

"इसमें अनेक असुविधाएँ हैं। सर्व प्रथम इसके एक टीका के बाद होने वाला घाव काफी दुख हायक हो सकता है। टीका लेने के पांच छः सप्ताह बाद घाव होता है और कई मास रह सकता है। इस प्रणाली की यह सब से बड़ी बुटि है। कोई ज्यक्ति निश्चित रूप से यह नहीं बता सकता कि बी. सी. जी. टीका का प्रभाव कव तक रहता है कुछ ज्याक्तियों का यह भी कथन है कि बी. सी. जी. टीका से यह भी नहीं कहा जा सकता कि मानव-शरीर पर यह भी नहीं कहा जा सकता कि मानव-शरीर पर यह भी नहीं कहा जा सकता कि मानव-शरीर पर यह भी उसके कारण नहीं होगा।

"इस टीका की प्रतिक्रिया के परिणामस्वरूप होनेवाली किसी दुर्घटना के उत्तरदायित्व से अधिका-रियों को मुक्त करने की लिखित स्वीकृति अभिभावकों में लेने की जो शर्त है, उस पर विचार करने की जरुरत है और इसके सुपरिणामों में विचारकों को स्वतः सन्देह होता है | — जर्नल आफ आयुर्वेद

कलकत्ता मेडिकल कॉलेज के हृदय-रोग विशेषज्ञ हा पी के सेन ने कहा है, कि "वस्तुतः बी सी जी त्यरोग का निरोधक न तो रहा है और न रहेगा"।

किन्तु हमारी केन्द्रीय सरकार ने उपर्युक्त तथ्यों के बावजूद ऐसा कहा है कि ''बी. सी. जी. की निरापदता के उपयोग से सिद्ध हो चुकी हैं"। —आई. एम. धर.

वी. सी. जी. के गुर्गों के सम्बन्ध में जब कि चय गेग विशेषज्ञों का एक मत नहीं है और देश में इस पढ़ित को प्रचलित करने के पूर्व काफी सोच विचार और परीच्या की आवश्यकता बतायी जा रही है, पती हालत में केन्द्रीय सरकार की उपर्युक्त विज्ञप्ति में क्या यह साबित नहीं होता कि वह विश्व-स्वास्थ्य-मेंगठन के अधिकारियों का अन्धानुसरम् कर रही सरकार ने यक्ष्मा के कारमों तथा जनता की शक्तिहीनता को दूर करने में हमेशा उदासीनता दिखाई है, लेकिन उसने ऐसी एक सन्दिग्ध प्रणाली के प्रच-लन में कोई आनाकानी नहीं की, जिसके परिणामों का बुरा प्रभाव होने की पूरी आशंका है।

भारत के १ करोड़ बच्चों की जान खतरे में :--

बी. सी. जी. अब तक प्रयोगात्मक अध्याय में है। निश्चित रूप में ऐसा नहीं कहा जा सकता कि यह सभी प्रकार के खतरे से मुक्त है और हमारे देश में इसका आशानुरूप परिणाम होगा । पाश्चात्य देशों की जनता के समान हमारे देशभासी स्वस्थ नहीं होते और हमारा खाद्य भी उनके समान पृष्टिकर नहीं होता। भारत की आब हवा भी यूरोपियन देशों से भिन्न है तथा हमारे देश में चय रोग के निरोध तथा जनता की वास्थ्योत्रति के लिए पाश्चात्य देशों के समान श्रेष्टतर कार्यवाहियाँ भी नहीं की जातीं हैं, अतएव यह नहीं बताया जा सकता है कि बी सी जी टीका का दुष्प्रभाव कैसा होगा । प्रकृति सदा अदने ढंग से कार्य करती है । ओषधि मात्र प्रकृति के कार्य में सहायता पहुँचाती है। निरोधक औषध भी यथा सम्भव ऐसी ही होनी चाहिए कि प्रकृति के कार्य में उससे सहा-यता मिले। लेकिन प्रकृति के नियमों का यदि हम उल्लंघन करने लगें और अपना रास्ता अपनाएं, तो हम कदापि संघर्ष में विजयी नहीं हो सकेंगे। प्रकृति के स्वास्थ्य सम्बधी नियमों की हम पिछले अनेक वर्षों से उपेचा कर रहे हैं-और पाश्चात्य चिकित्सा-प्रणाली का अवलम्बन करते हुएरोग निरोधक के बाहरी उपायों पर ही निर्भर हैं। निरोधक टीका और सुई लेकर हम अपने को पूर्ण तथा रोग-भय मुक्त मान लेते हैं और स्वास्थ्य के नियमों का उल्लंघन करने लगते हैं इसी कारण हमारे देशवासियों का स्वास्थ्य दिनों दिन अवनति की ओर जा रहा है | यदि बी. सी. जी. टीका की योजना को पूर्णारूपमें कार्यान्वित किया गया तो हमारे राष्ट्र के कम से कम एक करोड़ स्वस्थ बचों पर यह अनिश्चित सन्दिग्ध और खतरनाक प्रयोग किया जायगा | इसका अर्थ यह होगा कि विज्ञान के नाम पर हम १ करोड़ स्वस्थ बच्चों के रक्त में ज्ञयरोग

के सजीव कीटाणुओं का संचार कर देगें।यह कितना भीषण अपराध है। यदि इसकी कोई खतरनाक प्रतिक्रिया हुई, तो इसकी जिम्मेदारी किस पर होगी ? भारत सरकार के चय रोग विशेषज्ञ और परामशी दाता डा.बर्गीज बंजामिन का कथन है कि बी.सी.जी. टीका में भारत को प्रथम तीन वर्षों में ६ करोड़ रुपए तथा परवर्ती वर्षों में ३ करोड़ रुपए खर्च करने होंगें।

वी. सी. जी. का परिणाम:—डा. बेंजामिन का कथन ह कि बी. सी. जी. टीका के परिणाम स्वरूप २० वर्षों के बाद चयरोग जिनत मौतों की संख्या ५ लाख से घट कर १ लाख हो जायगी | किन्तु यह समरण रखना चाहिए कि अन्य देशों में, जहाँ इस टीका का प्रयोग हुआ है, जनता के रहन सहन का मापदण्ड भारतीय जनता की अपेचा काफी उन्नत है | इसके अलावा उन देशों में चयरोग के निरोध के लिए अन्य कार्यवाहियाँ भी व्यापक पैमाने पर हो रही हैं और बी. सी. जी. टीका के बिना भी इस रोग के प्रसार को नियन्त्रित रखा जा रहा है |

डा. बेंजामिन का यह वक्तव्य विचारणीय है | उन्होंने स्पष्ट रूप में स्वीकार किया है किअन्य देशों का रहन-सहन और आब हवा हमारे देश से उन्नत है और अन्य उपायों से (बी. सी. जी. के बिना) इस रोग की रोक थाम काफी अंशों में की गई है। अतएव यदि हम अपने देश में बी. सी. जी. का प्रचार करें और अन्य देशों के समान इसका फल प्राप्त करना चाहें, तो यह आवश्यक है कि जनता के रहन सहन के स्तर को समुन्नत किया जाय तथा अन्य चय निरोधक उपायों को भी सुष्ट्र भाव से प्रहरा किया जाय | सिर्फ बी. सी. जी. के प्रयोग से आशान-रूप फल नहीं प्राप्त हो सकता । केन्द्रीय सरकार ने इस पद्धति को अपनाकर विराट अर्थ राशि और राष्ट के एक करोड़ बचों के स्वास्थ्य को खतरे में डाल दिया है। ऐसा नहीं सोचना चाहिए कि भारत में चय रोग की रोक थाम का मैं विरोधी हूँ | इस रोग के प्रसार को भी सम्भव उपायों से अवश्य रोकना चाहिए । लेकिन हमारे लिए यह आवश्यक है कि हम इसके लिये सर्वोत्तम और निरापद उपाय का ही अब-

ब्रिटिश षड्यंत्र:--

भारत जब पराधीन था तब त्रिटिश शासकों ने देशी चिकित्सा पद्धति पर प्रतिबन्ध सा लगा रखा था। उन्होंने भारतीय चिकित्सा विज्ञान को सरकारी संरत्त्रण एवं प्रोत्साहन से वंचित कर दिया तथा पाश्चात्य चिकित्सा पद्धति को देश में जब-र्दस्ती प्रचलित किया एवं अधिकाधिक सुविधाएँ तथा संरत्तरा प्रदान किया । वे नडीं चाहते थे कि भारत में देशी चिकित्सा पद्धति कायम रहे, क्योंकि ऐसा होने पर उनके व्यापार को धक्का पहुँचने का भय था। उन्होंने भारतीय चिकित्सा विज्ञान का विनाश करने की यथासाध्य चेष्टाएं कीं। इस उद्देश्य से उन्होंने सिर्फ ऐसे व्यक्तियों को सरकारी सलाहकार नियुक्त किया, जो देशी चिकित्सा प्रणाली को घृणा की दृष्टि से देखते तथा उसको अवैज्ञानिक बताते थे। इस प्रकार धीरे २ सिर्फ एली नैथिक औष धियों को वैज्ञानिक औषधि कहा जाने लगा । सरकारी परामर्श-दाता भी सरकार को सिर्फ पाश्चात्य चिकित्सा पढ़ित के अवलम्बन की सलाह देने लगे। किन्तु अविधित पूर्णतया बदल गयी है । हमारा राष्ट्र खाधीन है हम रोग की रोक थाम और चिकित्सा के लिए खेन्छा-नुसार सर्वोत्तम तथा सर्वाधिक उपयोगी चिकित्सा पद्धति का किसी भेदभाव के विना चुनाव करने के लिए स्वतन्त्र हैं । प्राच्य और पाश्चात्य चिकित्सा पद्धतियों के बीच किसी प्रकार का पार्थक्य नहीं होता चाहिए क्योंकि वास्तविक ज्ञान के मार्ग में ऐसी कोई वाधा नहीं है । हमें सर्वोत्तम चिकित्सा पद्धति काही चुनाव करना चाहिए | जो हमारी रीतियों और आव-श्यकताओं के अनुकूल हो तथा अधिकाधिक निरापद भी हो । किन्तुखेद है कि स्वाधीनता प्राप्ति के बाद भी स्थिति में परिवर्तन नहीं हुआ है और अंग्रेज शासकों के उद्देश्य की पूर्ति के लिए श्यापित शासन यंत्र अब तक कायम है। —( शेष लेख अगले अंक में )

[ते

स्वस्थवृत्त

कि उसक

गोड़ी सी

रे तो वह

में सद्बृत्त

री जाती

भित् पः

भी वतात

अध्याहिस

मकते । व

सी पर

भाज्याहि

भ यही

आयु

[लेखक—डा. ए. लक्ष्मीपति वी. ए. एम. वी. एएड. सी. एम. भिषप्रत्र ४३, हैरिस रोड—मद्रास]

स्वस्वतृत्त तथा सद्वृत्त — इद्रियाणां हि चरतां यन्मनोऽनुविधीयते । तदस्य हरति प्रज्ञां वायुनीव सिवास्भिसि ॥



जिस मनुण्य की इदियां
वश में नहीं हैं
उसकी युद्धि नष्ट
हो जाती है और
वह ऐसे नष्ट हो
जाता है जैसे
समुद्र में नाव।
अतएव स्पष्ट है
कि केवल शरीर
साधन से ही
मनुष्य पूर्ण शांति
नहीं प्राप्त कर
सकता जब तक

कि उसकी इद्रियां वश में नहीं हैं। क्योंकि यदि वह योड़ी सी भी वेपरवाही करे और इंद्रियों को म्वतंत्रता ते तो वह उसे मार्गश्रष्ट कर देती हैं। अतएव भारतवर्ष में सद्गृतम् (आचारशा ख्रं) की शिक्षा बचपन से ही जाती है तथा इस पर आचरण कराया जाता है। आयुर्वेद केवल चिकित्सा शास्त्र ही नहीं है अपितु परन्तु यह आत्म ज्ञान तथा मोत्त का रास्ता भी वताता है। हम मनुष्य को शारीरिक, मानसिक, अधात्मक भागों में अलग २ विभक्त नहीं कर मिकते। वह एक अविभाज्य इकाई है। हिन्दु सभ्यता सिंग आधारित है कि इस में शारीरिक की अपेता अध्यात्मक को प्रधानता दी गई है। विकास वाद की यही सिद्धान्त है। शरीर-रचना विज्ञान (Anato-

my) तथा शरीर-क्रिया विज्ञात (Physiology) को अध्ययन करने का हमारा उद्देश्य दूसरा है। इस का प्रयोजन है केवल शरीर के स्वामी (आत्मा) को सममना है जिस (शरीर) के अंग व जीवकोश (Cells) एक भाग हैं।

सद्वृत्त के कुछ नियम:-

" न वेगान् श्राम नगरे देवायतने श्मशाने चतु-ष्पद सलिलस्य पथि सन्निकृष्ट मुत्सृजेत् "

प्राम, नगर, मंदिर, चौरस्ता तथा जल के रास्ते (नदी आदि) में मलमूत्र का त्याग न करे।

"न प्रकाश भवमूत्रयेत्" जन समुदाय की दृष्टि से दूर मूत्र करे ।

जन समृह और मंगल कार्यों में छीं के नहीं। जीर्गा वस्त्र, हड्डी, कांटे, मिलन पदार्थ, अनाज के छिलके, राख, कपाल तथा स्त्रियों की स्नान भूमि से दूर रहने वाला होना चाहिये। दूसरों के पहिने हुए वस्त्रों को नहीं पहिने। शिष्ट जनों से सम्मत वस्त्रों को ही धारण करे। अपने बालों को साफ रखे। दिन में २ बार स्नान करे। सिर, कान, नाक तथा पैरों पर तेल की मालिश करे। मलमूत्र के स्थान, हाथ तथा पैर को साफ रखे। पद्म में ३ वार केश, दाढ़ी, लोम तथा नखों को काटे। चलते समय अपनी दृष्टि २ गज दूर रख कर चले। मधुर स्वभाव का होना चाहिये तथा सुगन्धित पुष्पों का प्रयोग करना चाहिये।

जुआ, वेश्या तथा शराब का व्यसन न करे । आत्मा शरीर का राजा है —

आत्मा तथा शरीर की इद्रियों का संबन्ध कठोपनिषद में बहुत स्पष्टतया समकाया गया है :—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

ही अव-

त्रिटिश विज्ञान विज्ञान चेत कर में जब-गएँ तथा क ऐसा भय था। श करने

गुणा की ताते थे। धयों को परामर्श-सा पद्धति

नियुक्त

नव श्थिति ोन है हम खेन्छा-

चिकित्सा करने के चिकित्सा नहीं होता

सी कोई का ही

निरा<sup>पद</sup> बाद भी

र अंग्रेज । शासन

有并)

अत्मानं रथिनं विद्धि शरीरं रथमेव तु । बुद्धिं सारिथं विद्धि मनो प्रश्रहमेव च ॥

जीवात्मा शरीर रूपी रथ में बैठा हुआ जीवन रूपी यात्रा करता है । बुद्धि उसका सारशी है जिस ने मन रूपी लगाम पकड़ी हुई है । घोड़े इद्रियां हैं जो कि इंद्रियों के विषय शब्द,स्पर्श, रूप, रस, तथा गन्ध रूपी मार्ग पर दौड़ते हैं । उपनिषद् का कथन है कि मनुष्य को बुद्धि के द्वारा अपनी इंद्रियों पर पूरा नियं-त्रगा होना चाहिये जिससे कि वह विषयों में आसक्त न हो और राग द्वेष में न पड़े | इसका यह अर्थ नहीं कि मनुष्य इंद्रियों को नष्ट कर दे परन्तु नियंत्रण करे जिससे बुद्धि ठीक विवेक कर सके और कार्य सम्यक प्रकार हो और आत्मा को कुकर्मों में न फंसावे। जीवन के विकास में प्राणियों में अधम तथा उत्तम:-

भतानां प्राणिनः श्रेष्ठाः प्राणिनां बुद्धि जीविनः बुद्धिमत्सुनराः श्रेष्ठाः नरेषु त्राह्मणाः स्मृताः ब्राह्मगोषु च विद्वांसः विद्वत्सु कृत बुद्धयः कृतवुद्धिषु कतीरः कर्तृषु ब्रह्म वादिनः ॥

उपरोक्त स्रोक में जीवन के विकास के भिन्न २ दरजे दिये हैं, तमस की सबसे निचली श्रेणी पत्त्थर से लेकर सात्त्विक की सब से ऊंची श्रेणी मोद्य तक। जड़ भूतों से प्राग्गी (स्थावर-वृत्त) श्रेष्ठ हैं। वृत्तों से जीव जन्तु श्रेष्ठ हैं। जीवजन्तु से बुद्धिजीवी श्रेष्ठ हैं। बुद्धि जीवी प्राणियों में मनुष्य श्रेष्ठ हैं। मनुष्यों में ब्राह्मण तथा ब्राह्मणों में विद्वान ब्राह्मण श्रेष्ठ हैं। विद्वान ब्राह्मणों में जो कर्म की बुद्धि रखते हैं श्रेष्ठ हैं अपेचा उनके जो कर्म से बचना चाहते हैं। कर्म की बुद्धि रखने वालों से कर्म करने वाले श्रेष्ठ हैं। कर्म करने वालों से ब्रह्मवादी श्रेष्ट हैं क्योंकि वे कार्य को बिना फल की इच्छा के करते हैं।

आयुर्वेद में सद्वृत्त के नियम शुष्क गद्य में देजे की अपेद्या सुन्दर कविता में दिये हैं जो कि विज्ञान तथा कला का अद्भत सिम्मिश्रण है। सुश्रुत चिकित्सा अध्याय तथा चरक सूत्रों से १०० सृक्तियां दी जाती हैं जो मनुष्य के स्वस्थवृत्त तथा सद्वृत्त से सम्बन्ध रखती हैं।

( सक्तियां अगले अंक में दी जायगी )

## धन्वंतारे स्वास्थ्य-सदन में क्या होगा ?

(१) बोगला गांव के पास जो अजमेर देवली मोटर रोड पर स्थित है तथा चारों ओर जंगल व खेतों की हरियाली है और समीप में ही हुन्दर बाग जलाशयह जिन में कुमुद पैदा होते हैं उनके बीच में ऊंचे स्थान पर रोगियों की कुटियाएं फ़ुस व कुशा की थोड़ी २ दूरीपर बनायी जायंगी जो बीमार के खाली करने पर जला दी जायंगी | नये रोगी को नयी कुटिया दी जायगी।

(२) रोगियों के सम्बन्धी व परिचारकों के ठहरने के लिए पक्की धर्मशाला जिस में रसोई आदि का प्रबंध होगा।

(३) रोगियों के लिए पथ्य-आटा, दाल, चावल, फल शाक आदि के लिए दुकान का प्रबन्ध होगा।

(४) गांव से गाय बकरी आदि का दूध तथा देसी शुद्ध घी का मूल्य से प्रबन्ध।

( ५ ) जलविहार के लिए तालाब में नौका का प्रवन्ध

(६) सुन्दर उद्यान वाटिका जिस में फलदार वृत्त आम अमरूद केला आदि तथा दिन्य ओषधि व फूल चमेली, मोगरा, अपामार्ग, गुलाब, अशोक, पारिजात, चम्पा, कदम्ब आदि लगाए जायंगे।

(७) स्वास्थ्य सद्न के मध्य में छोटी उपत्यका पर बालाजी का मंदिर है। वहीं उसके समीप एक सुन्दर यज्ञशाला बनायी ज।यगी जहां वेदपाठी ब्राह्मण प्रित-दिन वेद पाठ तथा यज्ञ हवन करेंगे।

(८) रेडियो का प्रवन्ध जहां प्रतिदिन रोगियों के

लिए गाने व खबरें सुनाई जायंगी। (९) धनराशि उपलब्ध होने पर अपनी गोशाता तथा अजशाला खोली जायगी जहां कपिला गाय व काली चकरी रखी जायंगी जिन का दूध रोगियों की दिया जायगा।

(१०) आयुर्वेदिक उत्तमोत्तम औषधि निर्धनों को बिना मूल्य तथा धनिकों को उचित मूल्य पर मिलेगी।

(११) योग आसन-प्राण्याम, जल चिकित्सा, मही, धूप, हवा, जड़ी, बूटी आदि की प्राकृतिक चिकित्स आयुर्वेदिक पंचकमें वमन विरेचन आदि का प्रवन्ध होगा।

चिर चिट म. अघ

> और दूर सर्वत्र व स्थान प

> १५ रर्त्त माशे से

चरपरा, रोग, अ वान्ति व

होता है तैय्यार अप्रगार

काल ( सैकडों औषधि अथर्वरा यह है गांवों में श्रीषध रतन से-

## आंधीझाड़ा-चिरचिटा 😘

नामः-सं. अपामार्ग। हि. लटजीरा, आंधीभाड़ा विरचिटा, ओंगा । बं. अपाङ् । मार. आंधीमाड़ो । म. अघाड़ा | गु. अघेड़ों | लैं o Achyrathes Aspura.

परिचय:-अपामार्ग में दो जाति हैं। एक सफेद और इसरी लाल | दोनों प्रकार के क्षप भारत में सर्वत्र वर्षा ऋतु आने पर निकल आते हैं । किसी २ श्वान पर ये बारहों मास रह जाते हैं।

मात्रा:-मल ६ माशे से १ तोला । राख ५ से १५ रत्ती । चार २ से ४ रत्ती घृत के साथ । बीज ६ माशे से १ तोला।

गुण धर्म:-अपासार्ग रस में कड़वा, उच्चा वीर्य चरपरा, सारक और कफन्न है, तथा अर्श कराडू, उदर रोग, आम और रक्त विकार का नाशक प्राही और गन्ति कराने वाला है।

अपामार्ग क्षार:-अपामार्ग में चार ३० प्रतिशत होता है । अपामार्ग पंचांग से अर्क चार की विधि से तैय्यार करलें। अयामार्ग ज्ञार आयुर्वेदीय ज्ञारों में अप्रगाय है।

उपयोगः -- अपामार्ग का उपयोग अति प्राचीन काल (वैदिक काल ) से आयुर्वेद में हो रहा है। यह मैकड़ों रोगों को दूर करता है । अतः इसे दिन्य औषि कही है। इस अपामार्ग की प्रार्थना का मंत्र अथर्वण संहिता में भी लिखा है, उसका भावार्थ वह है कि "हे अपामार्ग! तू हमारे क्षुधा तृषा

जनित रोग, इन्द्रियों की निर्वलता आदि विकारों को दूर कर।"

चरक संहिता दूसरे अध्याय का नाम ही अपामार्ग तएडुलीय रखा है । और शिरो विरेचन में अपामार्ग बीज का उपयोग किया है। उन्मादादि में अंजन प्रयोग में अपामार्ग मिलाया है। कर्ण रोग में अपामार्ग के त्तार का उपयोग किया है। बालकों की बुद्धि और स्मरण शक्ति बढ़ाने के लिये वाग्भद्राचार्य ने वचादि घत में अपामार्ग को मिलाया है।

दन्त शूल:-पानों का रस मसूड़े पर मसलें अथवा चार दन्त कोटर में भरें। अपामार्ग के इन्डे से प्रतिदिन दतीन करने से दांतों में कोटर नहीं होते ।

कर्ण शूल,कर्णनाद:--अपामार्ग चार को तैल में मिला छान कान में डालें।

शोथ:-पत्तों को पीस गरम कर आम वात और सन्धिवात के शोथ में पीड़ित सन्धि स्थानों पर बांधें।

इवेत कुष्ठ:-अपामार्ग की राख को माल कांगनी या सरसों के तैल में मिला लेप करें। अपामार्ग पंचांग क्वाथ से स्नान करने से कराइ दूर होती है।

चूहे तथा कुत्ते के विष पर:-अपामार्ग का चूर्ण या मूल १-१ तोला शहद के साथ दिन में २ बार चटावें। तथा दंश स्थान पर सेंधा नमक डाला हुआ घी कुँवार का गर्म पट्टा बांधने से ३ दिन में विष निवृत हो जाता है । हिस्टीरिया में इसके मूल को ताबीज में रख रोगिणी के हाथ में बांधे ।

त्सा, मही, चिकित्सा

नी मोटा वेतों की

नाशय हैं स्थान पर २ दूरीपर

र जला

|यगी |

ठहरने के

ध होगा।

वल, फल

था देसी

ा प्रवन्ध।

दार वृत्त

व फूल

पारिजात,

त्यका पर

क सुन्दर

प्रा प्रति-

रोगियों के

गोशाला

ा गाय व

ोगियों को

नर्धनों को

र मिलेगी।

का प्रबन्ध

गण्ड मालः-इसके मूल के छोटे २ मिण्यों की माला बना कर रोगी को पहिनावें।

मेदो वृद्धि: -अपामार्ग के तण्डुत की खीर खिलावें। यह चीर दुजेर है। अतः अग्नि अति मन्द् हो, तो नहीं देनी चाहिये। विशेषतः मेदो वृद्धि और कफ प्रधान प्रकृति वालों को हितकर है। अपामार्ग तण्डुलों की रोटी खिलावें।

विषम ज्वर :-अपामार्ग के मूल को प्रातःकाल उठने पर तुरन्त बायें हाथ पर बांध दें। अपामार्ग के पानों के चूर्ग को शहद में मिलाकर ज्वर बढ़ने के पहले खिला दें।

शिरदर्द-हिस्टीरियाः-अपामार्ग बीजों के चूर्ण का तस्य करावें।

प्लीहा वृद्धि:-अपामार्ग चार और गुड़ मिलाकर मूल का चूर्ण तथा त्रिकुटा नागर वेल के रस में दें।

अश्मरी कणः—( मूत्र में रेता जाना ) आंधी भाड़ा के चार को गोखर या पाठा के क्वाथ में दें।

अर्श:-अपामार्ग के मूल का चूर्ण या बीजों का कल्क शहद के साथ देकर उपर चावल का धोवन पिलावें।

कृमिरोग:-अपामार्ग और शिरीष के पानों के स्वरस में शहद मिलाकर पिलावें |

प्रसव काल में कष्ट :- अपामार्ग के मूल को जल में घिस नाभि वस्ति और योनि पर लेप करें या योनि में अपामार्ग के ताजे मूल को धारण करें । या कमर में कचे सूत से बांधें । अथवा अपामार्ग के रस की गर्भाशय में पिच कारी लगावें। अपामार्ग की जड़ १ तोला और २ तोले गुड़ का कवाथ कर पिलावें।

गर्भधारण योग:-अपामार्ग के मूल को दूध में चिस ऋतु स्नाता स्त्री को पिलावें। योनिशूल मासिक धर्म में वेदना:- अपामार्ग के दो पान या ताजा मूल योनि में रखें। अथवा अपामार्ग और पुनर्नवा के मूल को जल में घिसकर लेप करें।

Die

TO EX

रूप में

सूत्र इर

६८. पर

६९. देह

यह

वैस

भव

त्या

वुद्धि

प्रमे

खाः

मनु जैसे

घूम

७२. सा

v3. ₹=

<sup>७४.</sup> र्ज

अप

जी

का

७१. गृ

100. 4 Ta

A Family

बिच्छू का विष:-जहां तक विष चढ़ा हो वहां तक अपामार्ग के पानों का स्वरस या अपामार्ग मूल को जल में घिसकर लेप करें। और अपामार्ग मूल का जल जब तक कड़वा न लगे तब तक थोड़ा २ १५-१५ मिनट पर पिलावें।

पानों का रस हाथ में लगा बिच्छू को पकड़ा जाय तो चाहे जैसा डंक मारे बिच्छू का विष नहीं चढ़ता (राज वैद्य संतरारण जी)

मधुमक्षिका:-ततेया आदि का विष पर पानों की पुल्टिस बांधने से वेदना सहित शोध दूर हो जाता है।

नेत्रव्यथाः-अपामार्ग मूल और सेंधा नमक को तांबा पात्र पर दही की मलाई या घी में घिस कर अंजन करें।

शुक्र (नेत्र में फूला):-अपामार्ग के मूल को शहर में घिस अंजन करें। १-२ मास तक।

रक्तान्ध्य (रते।धा):-रात्रि को अपामार्ग मूल का चूर्ण १तोला शहद में मिला ३ दिन चटावें।

रक्त स्राव-कांटा लगना आदि:- अपामार्ग के पानों का स्वरस घाव में भर दें या पानों की पुल्टिस बांधें।

निद्रानाश:-अपामार्ग और काकजंघा का काथ दिन में ३ बार पिलावें ।

उन्माद :-अपामार्ग २ तोला, श्वेत पुष्प की खरेंटी (बरियारा) की जड़ की छाल १ तोले का दुःधा वशेष क्वाथ करें पिलावें तथा अपामार्ग के बीजों की नस्वार दें। (बंगसेन) (अथर्ववेद में अपामार्ग सूक्त अगले अंक में दिया जायगा)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

श्री पुनर्वसु भगवान् आत्रेय का सिक्त शतक

चरकोक्त सूत्ररूप--स्वास्थ्य के रहस्य

संकलनकर्ता—वैद्य हरिदत्त शास्त्री आयुर्वेदाचार्य (वम्बई)

विद्वान् लेखक ने श्री पुनर्वसु भगवान् आत्रेय के सूक्ति शतक में चरकोक्त स्वास्थ्य के रहस्य सूत्र हम में बहुत सुन्दर रूप से दिए हैं। वचनासृत अंक में ३० दिए गए थे। ३७ सूत्र परिशिष्टांक में दिए गये थे। शेष सत्र इस अंकमें दिये गये हैं। विद्यार्थी तथा वैद्य लोगों के लिए कंठ तथा मनन करने योग्य हैं। -प्र०सम्पादक]

- ६८. परीक्ष्याहित मश्नीयात्। जांच कर हित भोजन करें।
- १९. देहो आहार सम्भवः। यह शरीर आहार से बनता है ( जैसा आहार वैसा शरीर )
- ण. पिरहार्याएय पथ्यानि सदा परिहरन्नरः । भवत्यनृण्तां प्राप्तः साधूनामिह पण्डितः ॥ त्याग योग्य कुपध्यों का सदा त्याग करने वाला वुद्धिमान् मनुष्य सज्जनों के ऋगा से उऋगहोता है।
- गृश्रुमभ्यव हार्येयु स्नान चंक्रमण द्विषम् । प्रमेहः चिप्र मभ्येति नीडद्रम मिवाएडजः ॥ खाने में लोभी, स्नान और सैर करने में द्वेषी मनुष्यको मयुसेह रोग इस प्रकार प्राप्त होता है जैसे अपने निवास के वृत्त को पत्ती (चारों ओर घूम करभी ) प्राप्त होता है।
- ण्. सिहसं वर्जयेत् कर्म। शक्ति से अधिक काम नकरे।
- <sup>७३.</sup> **र**चन् जीवित मात्मनः। अपने जीवन की रचा करता रहे।
- थ. जीवन हि पुरुष स्त्वष्टं कर्मणः फल मश्नुते। जीवित रहता हुवा पुरुष अपने लिए अभीष्ट कर्म का फल प्राप्तकर लेता है।

- ७५. आत्मान मेव मन्येत कर्तारं सुख दुःखयोः। सुख और दुःख का उत्पादक स्वयं आत्मा ही है।
- ७६. तस्माच् छ्रेयस्करं कर्म प्रतिपद्येत नो त्रसेत्। आत्म कल्याण कर्म को (अवश्य) करे (उसे करने में ) डरे नहीं।
- ७७. अथ खल् त्रीशि द्रव्याशि नात्युपयुंजीत अधिक मन्येभ्यो द्रव्येभ्यः । पिष्पलीः चार लवरा मिति । पिप्पली अथवा मिरच, चार पदार्थ जैसे सोडावाटर तथा नमक इन पदार्थों का अधिक उपयोग दूसरे द्रव्यों की अपेत्ता से न करे।
- ७८. सर्व मन्यत् परित्यज्य शरीर मनु पालयेत्। तद्भावेहे भावानां सर्वाभावः शरीरिणाम् ॥ सभी (शरीर नाशक पदार्थों ) को त्याग करके शरीर की भली प्रकार रचा करे क्योंकि शरीर के न रहते से शरीर धारी का कुछ भी नहीं रहता।
- ७९. आहारस्य परं धाम शुक्रं तद्रक्ष्य मात्मनः। त्तयो द्यस्य बहून् रोगान् मरणं वा प्रयच्छति ॥ शुक्र (वीर्य) भोजन का अत्यन्त उत्कृष्ट सार भाग है। उसकी रचा करनी चाहिये। इस का चय बहुत रोगों को पैदा करता है तथा मृत्युतक कर देता है।

हो वहां ार्ग मृल ार्ग मृल थोड़ा २

वड़ा जाय

मार्ग के अपामार्ग

करें।

ं चढ़ता रिंग जी) **गर**े पानों दूर हो

या नमक में घिस

को शहद

ी मूल का

मार्ग के पानों की

का काथ

पुष्प की का दुग्धा बीजों की

जायगा)

- टिताशी स्यात् मिताशी स्यात् काल भोजी जितेन्द्रियः पश्यन् रोगान् वहून् कष्टान् बुद्धिमान् विषमाशनात् हितकारक भोजन करे, परिमित भोजन करे, समय पर भोजन करे, जितेन्द्रिय रहे, बुद्धिमान् पुरुष विषम भोजन से होने वाले बहुत रोगों का ध्यान रखकर विषम ( अकाल ) भोजन से बचे।
- ८१. निह सर्व मनुष्याणां सन्ति सर्वे परिच्छदाः ।
  न च रोगा न बाधन्ते दरिद्रानिप दारुणाः ॥
  सभी मनुष्यों के पास सब प्रकार की (रचात्मक)
  सामग्री नहीं होती । तथा दरिद्र लोगों को दारुण
  रोग न होते हो ऐसी बात भी नहीं है (अतएव
  कुपथ्य त्याग रूप आत्म रचा में लगा रहे)
- ८२. यद्यच्छक्यं मनुष्येण कर्नु मौषधमापि ।
  तत्तत् सेव्यं यथाशक्ति वसना न्यशनानि च ॥
  रोग रूप आपित्त के समय मनुष्य द्वारा जो २
  भी औषध हो सके उसे करना चाहिए तथा शक्ति
  के अनुसार निवास तथा भोजन व्यवस्था भी
  करना चाहिये ।
- ८३. मिलापहं रोगहरं वल वर्ण प्रसादनम् ।
  पीत्वा संशोधनं सम्यग् आयुषा युज्यते चिरम् ॥
  शरीर मल शोधक, रोग नाशक, बलवर्धक, रक्तवर्ण शोधक, विरेचक औषध पीकर दीर्घायु प्राप्त होती है
- ८४. देशियाणां च द्रुमाणां च मूलेऽनुपहते सित ।
  रोगाणां प्रसवानां च गताना मागित ध्रुवा ॥
  नष्ट न किया जाए नो पुनरिप रोग तथा वृत्त का
  अंकुर अवश्य पैदा हो जाता है। अतः रोगका मूल
  नाश (संशोधन से) करना चाहिये॥
- ८२. तथा गाद् विषम हेतूनां समानां चोपसेवनात्। विषमा नानुबध्नन्ति जायन्ते धातवः समाः॥ धातु वैषम्य कारक पदार्थों के त्याग से तथा धातु

समता कारक पदार्थों के सेवन से विषम धातु निरन्तर नहीं रहते तथा सम धातु वन जाते हैं।

- ८६. जितिन्द्रयं नानुतपन्ति रोगा स्तत् काल युक्तं यदि नास्ति देवम् ।

  यदि तत्काल रोग का कारण प्रवल भाग्य ही न हो तो जितेन्द्रिय पुरुष को रोग नहीं होते ।
- ८७. हैं मन्तिकं रोगचयं वसन्ते प्रवाहयन् प्रैष्मिक मभ्रकाले ।

  घनात्यये वार्षिक माशु सम्यक् प्राप्नोति रोगान् ऋतुजान्न जातु ॥

  शीतकाल में संचित रोग कारणों को वसन्त में, प्रीष्मकाल में संचित रोग कारणों को वर्षा काल में तथा वर्षा काल में संचित दोषों को शरद् काल में शोधन द्वारा दूर कर देने पर ऋतुदोष जन्य रोग नहीं होते ।
- ८८. निरो हिता हार विहार सेवी समीक्ष्यकारी विषये ज्वसक्तः ।
  दाता समः सत्खपरः चमावान् आप्तोपसेवी च भव त्यरोगः ॥
  हितकारक आहार तथा विहार का सेवक, विचार पूर्वक काम करने वाला, विषयों में आसक्ति रहित, दान में तत्पर, सब में सम भावना वाला, सत्य में तत्पर, चमा की भावना युक्त तथा आप्त पुरुषों का सेवक मनुष्य नीरोग रहता है।
- ८९. मितिर्वचः कर्म सुखानुबन्धि सत्वं विधेयं विशदा च बुद्धिः । ज्ञानं तपः तत्परता च योगे, यस्यास्ति तं नातु तपन्ति रोगाः ।।

जिस मनुष्य की बुद्धि वचन और कर्म सुखकारक हो, मन वश में हो, निर्मल बुद्धि हो, (आवश्यक) ज्ञान हो, तप करने में प्रवृत्ति हो तथा कर्म योग में जो निरन्तर लगा रहे उसे रोग नहीं सताते। ्०. लोक परावर लोक करने नष्ट न

११. उपधा त्याग भोग र दुःख

उपाद्ते जैसे रे रेशम प्रत्येक रहता

३. यस्त्व

अनार जो बु दाहक और उ नहीं है

नियन्तु धैर्य ही तो मन सकता

सन्ती। रुक्। इन्द्रिय संयोग हैं। होती | कि नहीं होती |

गतु

यदि

ी न

जेमक

गान्

त में,

काल

शंरद

तुदोष

विषये

न भव

वेचार

रहित,

त्य में

पुरुषों

विशदा

तानु

कारक

(श्यक)

रे योग

ताते।

११. उनिधा हि परो हेतु दुःख दुःखा श्रय प्रदः ।
त्यागः सर्वोपधानां च सर्व दुःखव्यपोहकः ।।
भोग तृष्णाही दुःख दायक है उसका त्याग सव
दुःख नाशक है ।

है. की पकारो यथा हांशू नुपादत्ते वध प्रदान् । उपादत्ते तथार्थेभ्य स्तृष्णा मज्ञः सदा ऽऽतुरः ।। जैसे रेशम का की ड़ा अपनी मृत्यु के लिए ही रेशम के तन्तु बनाता है इसी प्रकार मूर्ख मनुष्य प्रत्येक विषय में तृष्णा बनाकर सदा बीमार रहता है ।

्येम्त्विम्न कल्पानर्थान् ज्ञो ज्ञात्वा तेभ्यो निवर्तते । अनारम्भाद् संयोगात्तं दुःखं नोपितिष्ठते ॥ जो बुद्धिमान् पुरुष विषयों को अम्नि के समान वाहक जान कर उनमें आसक्ति त्याग देता है और उनके लिये वृथा यत्न नहीं करता उसे दुःख नहीं होता।

है विषय प्रवर्ण चित्तं घृति भ्रंशान्न शक्यते ।
नियन्तु महिता दर्थात् घृतिर्हि नियमारिमका ॥
धैर्य ही मनका नियामक है । धैर्य नाश हो जाय
तो मन को कुपध्य रूप विषयों से हटाया नहीं जा
सकता ।

सिन्तीन्द्रियाणि सन्त्यर्थाः योगो न च नचास्ति रुक्। इन्द्रियां भी हैं, उनके विषय भी हैं, किन्तु उनका संयोग न हो तो रोग नहीं होते। ९६. ट्रिष्णा च सुख दुःखानां कारणं पुन रुच्यते । सुख दुःख का कारण इच्छा द्वेषान्मिका (विषया-सक्तिरूप) नृष्णा ही है ।

९७. स्मृत्या स्वभावं भावानां समरन् दुःखात् प्रमुच्यते।
पदार्थों का तत्त्व ज्ञान सावधानता पूर्वक स्मरण
रखने से विषयासिक रूप दुःख दूर होता है।

९८. शिन्ति रामाशयो च्यानां व्याधीनां लङ्घन क्रिया। आमाशय में होते वाले रोगों की शांति लंघन रखने (उपवास रखने) से शीच होती है।

९९. रिंत मेवा नुरुध्यन्ते प्रपरिक्ष्य परीचकाः ।
रजो मोहा वृतात्मानः प्रिय मेव तु लौकिकाः ॥
भली प्रकार जांचकर अपना हित क्या है अहित
क्या है इसकी परीचा करके बुद्धिमान पुरुष
किसी भी कर्म में प्रवृत्त होते हैं किन्तु मूर्ख लोग
राग द्वेष वश केवल ऊपर से प्रिय लगने वाले
कर्म में जाते हैं भले ही वह कर्म उनका हित
कारक न हो । अतएव ध्यान से हित कारक ही
कर्म करे ।

१००. समग्रं दुःख मायत्त मिवज्ञाने द्वया श्रयम् ।
सुखं समग्रं विज्ञाने विमले च प्रतिष्ठितम् ॥
शरीर और मन दोनों में होने वाला सब प्रकार
का दुःख अज्ञान से ही पैदा होता है तथा निर्मल
ज्ञान द्वारा ही सब प्रकार का सुख प्राप्त किया
जा सकता है।

स्वास्थ्य में विज्ञापन देकर लाभ उठावें।

## स्वास्थ्य सुरक्षा

आयुर्वेद मार्तण्ड राजवैद्य पं. उद्यचन्द्र भट्टारक, चागोद गुरां साहव भवन-जोधपुर ]

% % % % कृति की आनन्दोहास मयी क्रोंड में मानव % प्र % शरीर का स्वस्थ रूप में ही प्राटुर्भाव होता % % % % है।इसी लिये आयुर्वेदशास्त्र मूल भूत उद्देश्य महर्षि आत्रेय ने "स्वस्थस्य स्वास्थ्य रचारां" स्वस्थ पुरुष की स्वास्थ्य सुरचा करना लिखा है औह वस्तुतः इस उक्त ध्रेय के अनुसार ही आयुर्वेद शास्त्र एक स्वास्थ्य विज्ञान तथा आयुर्विज्ञान है, न कि औषधि विज्ञान, जैसे आजकल के चिकित्सा विज्ञान हैं। स्वास्थ्य सुरचा के लिये ही आयुर्वेद के प्राणाचार्यों ने पूर्ण प्रयन्न किया है। और इसके लिये उन्होंने सूक्ष्मत्म परिभाषाएं लिखकर सर्व साधारण के कण्ठाभरण के रूप में गुंफित कर दिया है।

आचार्य सुश्रुत ने स्वस्थ पुरुष की परिभाषा जिस सुन्दर एवं संचिप्त रूप में की है वैसी आजतक किसी अन्य चिकित्सा शास्त्र में उपलब्ध नहीं होती। जैसे—

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः। प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधियते॥

जिसके सब दोष समान हों, जाठराग्नि, मल, धातु और सब क्रियायें समानावस्था में हों साथ ही आत्मा इंद्रिय और मन पूर्ण प्रसन्न हों उसको स्वस्थ कहते हैं।

कितना सुन्दर विवेचन है। क्षोक पूर्वार्ध में शारी-रिक समता के लिए उछेख किया है उत्तरार्ध में मान-सिक समता मानी है। इस प्रकार जो मानसिक और शारीरिक दोनों दृष्टि से स्वस्थ है वही पूर्ण स्वस्थ कहा जा सकता है। आज मन की स्वस्थावस्था पर विलक्कल ध्यान नहीं दिया जाता। अतः लोग शारीरिक दृष्टि से स्वस्थ होते हुये भी निष्प्रभ दिखाई देते हैं और उन्मनस्क प्रतीत होते हैं। पूर्ण स्वस्थावस्था के लिये मन और शरीर दोनों का चंगा होना परमावश्यक है।

इस उक्त स्वस्थावस्था को पूर्ण स्थायी बनाने के लिये जो सुलभ उपाय आचार्यों ने बताये हैं वे प्रत्येक्र के लिये प्राह्य हैं— शीतोद्भवं दोषचयं वसन्ते

विशोषयन् प्रीष्मजमभ्र काले।

घनात्यये वार्षिक माशु सम्यक्

प्राप्नोति रोगान् ऋतुजान्न जातु।

शीतकाल में संचित दोषों को वसन्तकाल में और प्रीष्मकाल में संचित दोषों को वर्षाकाल में तथा वर्षाकाल में संचित दोषों को शरद ऋतु में शोधन कर देने से मनुष्य कभी किसी प्रकार की ऋतु जन्य ज्याधि से पीड़ित नहीं होता और पूर्ण स्वस्थ रहता है।

नित्यं हिताहार विहार सेवी,

समीक्ष्यकारी विषयेष्वसक्तः।

दाता समः सत्यपरः चमावाना-

प्रोपसेवी च भवत्य रोगः।

नित्य उचित आहार विहार का सेवन करने वाला, गंभीरता से प्रत्येक मामले को सोचने वाला, विषयों (इन्द्रिय धर्म) में अनासक्त रहने वाला, सुख दु:ख की सभी परिस्थितियों में नहीं हिगने वाला, सत्य बोलने वाला, चमा रखने वाला और आहों (गुरुजनों) की उक्तियों और आज्ञाओं का पालन करने वाला मनुष्य सदा स्वस्थ रहता है।

इस चार पंक्तियों के सूत्र में रहस्य स्वस्थ रहने का आचार्यों ने भरा है उसकी यदि शतांश भी आज मानव समाज द्वारा अनुपालन किया जाय तो आशा ही नहीं सुदृढ विश्वस किया जा सकता है कि विश्व का कोई प्राणी अस्वस्थ नहीं रहेगा।

का काइ प्राणा अस्वस्थ नहा रहेगा।
राष्ट्र के ही नहीं विश्व के कर्ण धारों को चाहिये
कि वे संयुक्त राष्ट्रसंघ जैसी संस्थाओं द्वारा इन स्कियों
का मानव कल्याण के लिये प्रचार करावें और माध्यका मानव कल्याण होने स्वादिश्य का कल्याण होने की सम्भावनाहै।
उठावें।इससे विश्व का कल्याण होने की सम्भावनाहै।

[ले। इस्टिंग श्री स्वाम

आ में से कुछ औषधि लाभ प्रव

पैनि सर्व साध है। ज्ञात वनाकर जाती है जाती है

१. ः इन्डियन के सम्बद्ध क्लुका द सुक्षम विः

Genus
Moss F
TABLI
Bendar
and W
Fixed
volaitle
In acti
Spamo
in the
Podiur
tther;

usm, E

# अठिप्रकृति के रहस्य

## ओषधियों में पारद तथा गंधक की नयी खोज

[लेखक-श्रीः रायसाहिब माधोप्रसादजी ए. एम. आई. स्ट्रक (लन्दन) एफ. आर. एस ए. (लन्दन)]

श्री स्वामी कृष्णानन्द जी: - जयहिन्द

आप की सेवा में निम्न लिखित अपने अनुसंधानों में से कुछ खोजें प्रेषित कर रहा हूँ जिनका संबन्ध औषधि वर्ग से हैं संभव है कि यह हितकारी और लाभ प्रद प्रमाणित होवें।

पैन्सिलिन (एनोने थिक की विख्याति प्राप्त औषि)
सर्व साधारण को विदित है कि काई से बनाई जाती
है। ज्ञात हुआ है कि पहिले खांड इत्यादि से शर्वत
वनाकर उनके ऊपर एक प्रकार की काई उत्पन्न की
जाती है फिर उससे यह पैन्सिलिन औषि बनाई
जाती है।

#### मेरी खोजें निम्न हैं:---

१ श्री. के. एम. नदकरनी की लिखित पुस्तक इन्डियन मैटीरिया मैडिका के पृष्ठ ५२३ पर एक काई के सम्बन्ध में उल्लेख आया है। पेज ५६५ में इस बस्तुका नाम Lycopodium Clavatum है। इसका मूश्म विवरसा उस पृष्ठ पर इस प्रकार है

२. इसी उपरोक्त काई (हरी काई अथवा सड़नेवाले द्राविक पदार्थ के ऊपर जम जाने वाली वस्तु या किसी अन्य प्रकार की काई ) में यह स्पष्ट है कि उसके भीतर रासायनिक गंधक जिसको (Vegetable Sulphur) के नाम से पुकारा गया है होती है । यह बात इस सर्व मान्य सिद्धान्त से भी पुष्ट हो जाती है कि गलन और सड़न (थोड़े से थोड़े अंशों में भी) जब किसी जातीय पदार्थ में होती है तो प्रभोजन (Proteins) में के चार पदार्थ में से (Carbon, Nitrogen, Oxygen And Sulphur) पहिले तीन पदार्थों में से सब की सब तो नष्ट हो जाती है परन्तु लेशमात्र गंधक जो प्रभोजन में होती है उसकी नष्टता नहीं होती और वह काई में जो जल का मेल है उस में रसायनिक संगठन करके मौजूद रहती है।

३. मैंने प्रायः आयुर्वेदिक प्रंथों में पढ़ा है कि गंधक और पारद यह दो वस्तुएं ऐसी हैं कि मनुष्य शारीर में इन के अलग प्रयोगों से भी किसी भी प्रकार की सूजन इत्यादि रोगों को नहीं छोड़ती। गंधक और पारद को मिलाकर तो रामबाण बनाया गया है।

४. शरीर में गंधक और पारद को शोषण करने के हेतु ऋषियों ने इनके विभिन्न प्रकार से रस बनाये है परन्तु मेरे विचार से वह वानस्पतिक बृटियें जिन में गंधक और पारद पर्याप्त मात्रा में रासायनिक रूपमें मौजूद हों वह जड़ी बूटियें शरीर पर वहीं प्रभाव करेंगी जो गंधक और पारद के रस करते हैं यदि मेरा अनुमान सत्य है तो

पारद रस के कार्य मदार, आख, अकव्वा बूटी को करना चाहिए जिसको Vegetable-Mercury कह कर कुछ स्थानों पर संबोधन किया गया है और उसी भांति गंधक रस का कार्य इस काई को करना चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

काले।

जातु । गल में में तथा शोधन जन्य ता है।

सक्तः ।

गः । करने वाला, गं, सुख वाला,

. आप्तों पालन

हिने का आज आशा विश्व

चाहिये सूक्तियों साध्य-

ygiene)

से कदम विनाहै। जिसको Vegetable Sulphur कह कर पुकारा गया है।

५. आक का प्रकोग देखने में आता है आयुर्वेदों और हकीमों ने सिफलिस इत्यादि रोगों पर और अनेक रोगों पर उसी प्रकार या कुछ अंशों में इसी प्रकार किया है जैसा पारद का ——— यदि यह कल्पना सत्य है तो कोई कारण नहीं कि काई भी वहीं कार्य म करती हो जिस को गंधक करती है।

६. गंथक के लिए पढ़ा है कि शरीर में यदि बहुत सूक्ष्म मात्रा में इस का शरीर में प्रयोग किया जावेगा तो विभिन्न प्रकार के रोगों को आश्चर्य जनक प्रकार से लाभ करती है |———यह सत्य ही प्रतीत होता है | पैन्सिलिन भी तो यही करती है |

७. योरोप के वैज्ञानिकों ने संभवतः हमारे ही आयुर्वेदिक प्रंथों में से गंधक का ज्ञान प्राप्त करके सल्फा मैडीसिन्स (सल्फोडाइन सल्फोडाइजिन इत्यादि) वनाई हैं। जिनका प्रयोग आज तक हो रहा है।

८ क्याही कहना है जब कि इनको कोई ऐसी वस्तु मिल गई है जैसी काई जिसमें रसाय निक ( घुले हुऐ रूप में ) गंधक मौजूद हो |

९. मेरे एक मित्र विख्यात वैद्यराज ने यह बताया है कि काई-टींट-कालीमिर्च इन तीनों का चूर्ण वे मलेरिया ज्वर, और अनेक शारीर की सूजनों में प्रयोग करते हैं।

१०. पैनिसलिन शरवतों के ऊपर फफटी जमा कर उस से आज कल (मेंने पढ़ा है) बनाई जाती है।

११. पैनिसलिन में भी कई अंशों में वही प्रभाव शरीर पर पड़ते हैं जो गंधक से पड़ते हैं

१२. यदि काई में गंवक की कोई गंव नहीं आती तो आक में भी तो पारद की अस्तित्व का कोई रूप प्रतीत नहीं होता।

कष्ट चमा करना। सेरी अनुसंधान प्रयोगशाला में इसके उपर बहुत से नोट्स मेंने लिखकर छोड़ रखे हैं। यदि आप स्वयं देखना चाहें तो देखना या किसी और वैद्य महोदय को नियुक्त करें।पत्रोत्तर देने की छपा करें। ११-११-५४

## कामचूड़ामणि रस

यह एक उत्कृष्ट रसायन है। इस रसमें मुक्ता-पिष्टी, सुवर्णभस्म, रौष्यभस्म, बङ्गभस्म आदि मृल्यवान औषिययाँ मिलाई जाती हैं।इस काम चूड़ामिण की विशेषता यह है कि यह शीतवीर्य गुक्रवर्द्धक तथा कामोत्तेजक है। अनेक कामो-तेजक औषियोंके समान इसमें एक भी जण्य-वीर्य औषिय नहीं है, अतः पित्त प्रकोपमें और पित्त प्रकृतिवालों को यह अधिक हितावह है। एवं यह दीर्घकाल स्थायी अत्यन्त प्रभावशाली औषिय सिद्ध हुई है।

जिन मनुष्योंने अधिक की समागम या अन्य रीति से अपना शुक्र नष्ट कर लिया हो उनके लिये यह अमृत रूप है | शुक्रहीन, गतप्त्रज और ८० वर्षके वृद्धको धैर्यपूर्वक सेवन करने तथा ब्रह्म चर्यका पालन करनेसे युवा के समान बल प्रदान करता है | असाप्य नपुंसकतामें भी लाभ मिलता है |इनके अतिरिक्त प्रमेह, मूत्ररोग, अग्निमांच शोथ, रक्तदोष और स्त्रियोंके समस्त रोगोंमें भी यह लाभ करता है |

मात्राः—१ से २ गोली प्रातः सायं दिनमें २ बार धारोग्ण दूध या रोगानुसार अनुपान के साथ देवें । मूल्य ३ मारोका ७।) रु० ६ मारोका १५)रु०। पैकिंग पोस्टेज पृथक्।

कृष्ण-गोपाल त्रायुर्वेदिक धर्मार्थ त्रीषधालय कालेडा कृष्ण-गोपाल (त्र्रजमेर) [लेखक-

अन्
व्रह्मचर्य
ने मानव
४ मागों
चर्य को
प्रकाश ड
कारण है
पूर्णतः पा
सकता |
व्यक्ति नि
प्राप्त कर
वात के व

हिता मानश् इसी ! में साष्ट है पूर्ण कल्या है। जहाँ अ विया गया यान पर '

गेगी स्य गणलन वित "म तके अति।

आहार चयो द्य उपरोक्त

व्य मान विकरना व विदे | इस

## ् अहाचर्य और स्वास्थ्य 🎨 .

[तेखक—पं० वेद प्रकाश शास्त्री, प्रभाकर, साहित्यायुर्वेद्रल-सत्य औषधालय, वेगम वाजार, हैदरावाद-दिन्ग]

आयुर्वेद तथा संस्कृत साहित्य के विभिन्न प्रंथ ब्रह्मचर्य की महिमा से ओत प्रोत हैं। हमारे आचार्यों ने मानव जीवन को ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ, सन्यास, प्रभागों में विभाजित किया है। उक्त आश्रमों में ब्रह्मचर्य को प्रथम स्थान देना उसकी उपादेयता पर पूर्ण प्रकाश डालता है। ब्रह्मचर्य को प्रथम स्थान देने का कारण है-आरोग्य। अर्थात् जो व्यक्ति ब्रह्मचर्य का पूर्णतः पालन करता है वह कभी रोगी नहीं हो सकता। न केवल ब्रह्मचर्य का पालन करने वाला ब्यक्ति निरोग रहता है अपितु मृत्यु तक पर विजय प्राप्त कर लेता है। महाभारत में वर्णित भीष्म इस बात के ज्वलन्त प्रमाण हैं। महाबीर हनुमान आदि ब्रक्तियों के जीवन चरित्र ब्रह्मचर्य की महिमा पर पूर्ण फ्रांश डालते हैं

का-

आदि

काम

विर्ध

गमो-

उष्ग्-

और

गली

अन्य

उनके

और

ब्रह्म.

बदान

लता

मांद्य

ोयह

देनमें

न के

शेका

त्य

हिताहितम् सुखं दुःखं आयुस्तस्य हिताहितम्। मानञ्च तच्च यत्रोक्तं आयुर्वेदः स उच्यते ॥

इसी प्रकार आयुर्वेद के परिभाषा विषयक श्लोक में स्रष्ट है कि आयुर्वेद चाहता है मानव जीवन का प्रिकट्याए। और उसका आधार एक मात्र ब्रह्मचर्य जिहाँ आयुर्वेद में पथ्यापथ्य आदि पर पूर्ण ध्यान त्रिया गया है वहाँ ब्रह्मचर्य पर भी। इसीलिए एक यान पर "पथ्याशीः व्यायामी खीषु जितातमा नरी रोगी स्थात्" लिख कर पथ्य, व्यायाम और ब्रह्मचर्य पालन करने का उपदेश दिया है और यह है भी वित "मरणं बिन्दु पातेन जीवनं बिन्दु धारएतत्" के अतिरिक्त —

आहारस्य परं धाम शुक्रं तद्रक्ष्य मात्मनः । त्रयो द्यस्य बहुत् रोगान् मरगं वा नियच्छति ॥ उपरोक्त श्लोक में वीर्य की रचा को मुख्य अय माना गया है और बताया है कि शुक्र का करना बहुत रोगों को ही नहीं मृत्यु तक को ला है। इसके अतिरिक्त अन्य कई स्थानों पर— " शुक्रायत्तं वलं पुंसां रेतो मूलं च जीवितम् " श्लोक में बताया गया है कि मनुष्य में वल शुक्र के कारण है और उसका जीवन भी ।

यदि कोई व्यक्ति शुक्र का रक्तण नहीं करता है तो —
"शुक्रं हि दुष्टं सापत्यं सदारं वाधते नरम्"
दूषित हुआ वीर्य संतित और स्त्री सहित स्वयं पुरुष
को भी कष्ट पहुँचाता है।

चरक सूत्र स्थान ८ में भी-

"नानतं त्र्यात् , नान्य स्त्रियं अभिलपेत् नान्य श्रियम् " आदि में तथा " ब्रह्मचर्य ज्ञान दान मैत्री कारुण्य हर्षोत्प्रेचा प्रशमपर्य स्थादिति " आदि में ब्रह्मचर्य की महत्ता पर पर्याप्त प्रकाश डाला गया है।

आज अधिकांश व्यक्ति ब्रह्मचर्य के नाम पर नाक भौं चढ़ाते हैं या उसका उपहास उड़ाने मात्र में अपने जीवन की सार्थकता अनुभव करते हैं। ब्रह्मचर्य का पालन करने के कारण ही देव अमर हैं क्योंकि

" ब्रह्मचर्येगा तपसा देवाः मृत्यु मुपाप्तत "

स्वास्थ्य निर्माण राष्ट्र निर्माण है इसी लिए महा किव कालीदास ने कुमार सम्भव ५ सर्ग में "शरीर माद्यं खलु धर्म साधनम्" कहकर स्वास्थ्य रच्चा पर विशेष बल दिया है। और चरक में भी –

" सर्व मन्यत् परित्यज्य शरीर मनुपालयत् । तद्भावे हि भावानां सर्वाभावं शरीरिणाम् ॥ उपरोक्त श्लोक में स्वास्थ्य रचा पर बल दिया गया है, क्योंकि बिना स्वस्थ शरीर के प्राणियों में सब प्रकार के पुरुषार्थों का अभाव ही रहता है ।

ब्रह्मचर्य और स्वास्थ्य अन्योन्याश्रित हैं अतः जहाँ राष्ट्रोत्थान के लिए " स्वास्थ्य निर्माण " की आवश्यकता है वहाँ ब्रह्मचर्य की भी-क्योंकि इसके बिना बल नहीं आता और निर्बल व्यक्ति किसी भी प्रकार उन्नति नहीं कर सकता | अतः स्वास्थ्य के कामना करने वाले को ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिए और यहीं स्वास्थ्य की सच्ची कुक्षी है । \*

## -ः अजाघोषी लताः-

[ लेखक-श्री कृष्ण्विहारी लाल चतुर्वेदी वैद्यविशारद संचालक-श्री आयुर्वेद सेवाश्रम चिक्कड़ पही, हैदराबाद दिच्एा ]

यह लता द्त्रिण भारत विशेषतः आन्य प्रान्त में बहुतायत से पाई जाती है | तिलगू में म्यैक मैन

(अर्थात बकरी नहीं खावे जिसे ) कहते हैं।

विवेचन—यह लता वर्ग की औषधि है। पृथ्वी पर भी फैलती है किन्तु दूसरे वृत्तों के सहारे बहुत लम्बी चढ़ जाती है। पत्ते र-शा इच्च लम्बे तथा १॥ इच्च चौड़े जामुन के पत्तों केसदृश होते हैं। फूल सफेद रङ्ग का जूही के समान और फल मेड़िसंगी के सदृश होते हैं। उनके पक जाने पर आक की होड़ी की रई के समान रई और बीज निकलते हैं।

प्रभाव—घोर वामक है। बकरी सम्पूर्ण और पत्तों को खा कर पचा लेती है किन्तु इसके पत्ते भूल से खा जाने पर वमन हो जाता है। यह आमाशय के विष को निकाल देती है। इस देश में कृत्यादोष, और दूषी विष के लिए वमन कराने में व्यवहार में लायी जाती है।

गुगा—सम्पूर्ण विषजनय न्याधियों तथा अज-घोष सित्रपात में इसका प्रयोग नागरवेल के पान के साथ किया जाता है । विस्चिका में तो जादू की तरह प्रभाव दर्शाती है । तुरन्त ही वमन को रोक देती है । तक्मनज्वर (मलेरिया) चाहे किसी प्रकार का हो इसकी पत्ती १ रुपये बराबर पान के पत्ते में रख कर ज्वर आने के १ घण्टा पूर्व लेने से बारी का मुखार रुक जाता है । विस्चिका जब महामारी का रूप धारण कर ले तो इसके ताजा व सूखे पत्ते नीम के पत्तों के साथ मिलाकर धूनी देने से १०-२० रोगियों को एक साथ लाभ हो जाता है । बालपहों में मेषक प्रह प्रहीत बालकों को संवन कराने से विलच्चण लाभ होता है ।

नोट्—यह औषधि हमारे पास हमेशा कच्ची व सूखी रहती है। पाठक गरा जब कभी चाहें हमारे पास से मंगा सकते हैं। 🖟 🖈 🖈

## वसन्तकुसुमाकर रस

यह वसन्तकुसुमाकर रस सुवर्ण रौप्यभस्म, मुक्तापिष्टी, अभ्रकभस्म आदि मूल्यवान औषधियोंको मिलाकर विधिपूर्वक तैयार कराया जाता है । इस रसके तैयार होने में लगभग शा मास लगते हैं । इसमें शास्त्रकथित सब गुरापूर्ण-रूपमें प्रतीत होते हैं | यह अएडकोष, हृदय, मस्तिष्क, पचनेन्द्रिय और फुफ्फुसोंके लिये पौष्टिक, वीर्यवर्द्धक, कामोत्तेजक, मनुमेहदन और मानसिक निर्वलता का नाश करने वाला है। मयुमेहमें आई हुई निर्वलताको दूर करनेमें इसका उपयोग विशे. ष रूपसे होता है। यह शुकत्त्वय, नपुंसकता, मत्र-पिगडकी विकृति, स्मरगा शक्तिका हास, भ्रम, निद्रानाश, हृदय दौर्बल्य और शुक्त कासमें भी अत्यन्त लाभदायक है । वृद्धावस्था में श्वास-कास हृदय या यक्तत विकृति और दौर्बल्यके लिये तो यह अमृतरूप है।

मात्राः—१से २ रत्ती मिश्री मिले दूध, शहद या मक्खन मिश्रीके साथ | मधुमेहके रोगीको बिना शक्कर मिलाये हुये दूधके साथ दें | मूल्य ३ माशेका ८) रु०६ माशेका १६) रु० | पैकिंग पोस्टेज अलग | कृष्ण-गोपाल ध. औषधालय

पवित्र

नेपाली कस्तूरी ४४) ह० तोला। हिमालय करतूरी ४२) ह० तोला। तिब्बत करतूरी ३६) ह० तोला। शुद्ध शिलाजीत १) ह० तोला। २॥) ह० तोला ५) ह० तो०।

पता :- नेपाल हिमालय कस्तूरी भंडार। (७-१९) रजि:-- नं० ३।२०००।२००१ नेपाल। **O 1** 

मनुष् प्राप्ति द्वार लोक में शांक सम् तथा सब निरोग तथ वलत्रान् वितान्त अ थां और ऐसा सीभ न किसी हो | जठर

> अपरे लिए शार है। इसी

विकार, वि

रोग तो इ

"ध्य अतः हमें उनाने के सस्य तथ उनमें एक की ठीक कियाएं व मत नहीं ग्या बला

हो हो कर

। और

इती है

CC-0. In Public Domain, Gurukul Kangri Collection, Haridwar

# ्रिक्ट स्टिस्थ बनाने के जोतिन

िलेखक-आचार्य भद्रसेन संचालक यौगिक व्यायाम संघ, केसरगंज-अजमेर 

मतुष्य जीवन का मुख्य उद्देश्य जहाँ परमात्म पद प्राप्ति द्वारा पूर्णानन्द को प्राप्त करना है वहां इह तोक में भी अपने जीवन को पूर्ण सुखमय शान्त तथा गक्ति सम्पन्न बनाना है । उन उद्देश्यों की पूर्ति का मुख्य त्या सब से पहिला साधन अपने शरीर को स्वस्थ. तिरोगतथा बलवान बनाना है। बिना शरीर की स्वस्थ. बलवान तथा निरोग बनाए उपर्युक्त उद्देश्यों की पूर्त नितान्त असम्भव है। आज सभ्य जगत् नाना विध आधि-गों और व्याधियों में प्रस्त हो रहा है । शायद ही कोई ऐसा सौभाग्य शाली पुरुष होगा कि जिस को किसी न किसी प्रकार की आधि या ज्याधि ने घेर न रक्खा हो। जठरामि की निर्वलता, बद्ध कोष्ठता (कब्जी), रक्त विकार, सिरदर्द, जुकाम, खांसी, स्वप्नदोष, प्रमेह आदि गेग तो आज सर्व साधारण बनते जा रहे हैं।

ूर्ण-

दय,

ट्रेक,

संक

आई

वेशे.

मूत्र-

भ्रम,

कास

ये तो

शहद

गीको

त्य ३

स्टेज

OW DO

ला। ()

ला।

ना ।

ना ।

नो०। (()

र।

गल।

अपने जीवन को शान्त तथा सुखमय बनाने के लिए शारीरिक आरोग्यता ही एक मात्र मुख्य साधन है। इसी लिए आयुर्वेद के आचार्यों ने कहा है-

"धर्मार्थ काम मोचाएा मारोग्यं मूल मुत्तमम्" अतः हमें अपने शरीर को स्वस्थ, बलवान् तथा निरोग ग्नाने के लिए सद्देव उद्यत रहना चाहिए। शरीर को वस्य तथा बलवान् बनाने के अनेक साधन हैं। ज्नमें एक योग भी मुख्य है । अपने आहार व्यवहार को ठीक रख कर नित्य प्रति यौगिक व्यायाम तथा कियाएं करने वाला मनुष्य कभी भी निर्वल तथा रोग मत नहीं रह सकता । उसका शरीर हमेशा स्वस्थ वा बलवान् बना रहता है। आलस्य तथा सुस्ती होकर शरीर हलका, फुरतीला और चुस्त बनजाता । और मन में भी सदा उत्साह तथा प्रसन्नता बनी  रोगो न जरा न सृत्युः। प्राप्तस्य योगाग्निसयं शरीरम।" अर्थात् जो मनुष्य अपने शरीर को योग के आसन, प्राणायाम आदि साधनों द्वारा-योगान्निमय बना लेता है उसे न तो रोग सताते हैं, और नहीं शीत्र बुढ़ापा और मृत्यु पास फटकने पाती है ।

अतः अपने शरीर को सदा निरोग तथा बलवान बनाने के अभिलाषी को प्रतिदिन नियम पूर्वक योग के आसन प्राणायाम आदि क्रियाओं का अवश्य अभ्यास करना चाहिये।

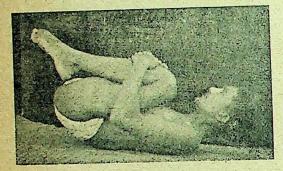
उषः जल पानः - प्रातः काल बाह्य महर्त्त में उठिये और हाथ मुख धोकर उषः जल पान करिये। नासिका द्वाराजल पानका नाम है उषः जल पान। प्रातः काल उषः जल पान करने से शौच खुलकर आता है। सुस्ती नहीं रहती, मस्तिष्क तथा नेत्रों की उष्णता और निर्वलता दूर होती है। सिरदर्द जुकाम आदि रोग नहीं सताते।

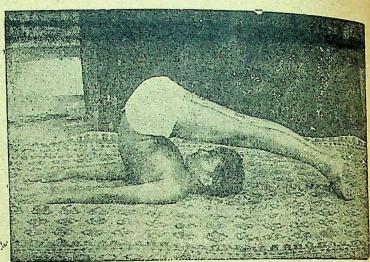
उषः जल पान के पश्चात् पांच दस मिनट तक घूमिये और शौच की हालत होने पर शौच जाइये और फिर स्नानादि से निवृत्त होकर योग के निम्न आसन तथा क्रियाएं करिये-

१. उत्तान पादासन—विधि—पीठ के भार सीधा लेट जाइये, हाथ कमर के दोनों ओर सटा कर रखिए | फिर नासिका से श्वास भर कर दोनों पैरों को मिलाकर धीरे २ ऊपर उठाइये, और लगभग दो फ़ुट ऊपर ले जाकर पांच सैकेंड तक ऊपर ठहरा कर फिर वापस शनैः २ नीचे लाइये और पैरों को नीचे रख कर श्वास को निकाल दीजिये। इस प्रकार कम से कम तीन बार करिये | यदि प्रारम्भ में दोनों पैरों के साथ उठाने में कठिनता हो तो एक पैर बारी २ उठावें।

लाभ:- पर निरोग तथा बलवान बनते हैं। आखें भी स्वस्थ तथा बलवान होती हैं और पेट के समस्त रोग दूर होकर क्षुधा बढ़ती है।

२. पवन मुक्तासन



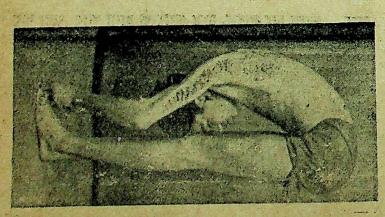


४. हलासन

२. 'पवन मुक्तासन' विधि:— उत्तान पादासन के समान लेट कर दोनों पैरों को ऊपर ले जाइये और फिर घुटनों से मोड़कर दोनों हाथों की अगुलियां एक दूसरे से सटा कर मुड़े हुए पैरों को हाथों के बीच में डाल कर उन से पेट को दबाएं और सिर को ऊपर उठा कर पैरों के घुटनों की ओर ले जाएं | और फिर हाथ छोड़ कर शनै: पैरों को उत्तानपादासन के समान भूमि पर लाकर रख दें | इस प्रकार कम से कम तीन बार करें | उत्तानपादासन के समान इसे प्रारम्भ में एक पैर से भी कर सकते हैं |

लाभ—इस से पेट में बढ़ी हुई अपान वायु का विसर्जन होता है। तथा कोष्ठ बद्धता दूर होती है

३. पश्चिमोत्तान आसन



विधि:—चित्त लेट जाइये | हाथों को पींछे ले जाकर भूमि पर एख दीजिये और फिर श्वास को नासिका से भर कर हाथों , सिर, गर्दन और छाती को ऋमशः उपर उठाये हुए हाथों को पैरों की ओर ले जाकर उनसे पैरों के अंगूठे पकड़ लीजिये और हाथों की कोहनियां भूमि पर एख कर सिर को घटनों के उपर ले जाकर एख दीजिये | और श्वास को निकाल दीजिये | पहिले २ एक दम सिर घुटनों पर नहीं एखा जायेगा, अतः जबरदस्ती न करते हुए इस अभ्यास को शनैः २ बढ़ाइये | और लगभग एक मिनट तक सिर को घुटनों के उपर टिकाने के पश्चात् फिर हाथों को पींछे ले जाकर लेट जाइये | और यह अभ्यास कम से कम तीन बार करिये |

लाभ: — यह आसन पाचन क्रिया की वृद्धि तथा बद्ध कोष्टता दूर करता है। पेट तथा कमर के सब अवयवों को शुद्ध निरोग तथा सबत बनाता है। पेट की चर्बी तथा मुटापा को कम करता है। पृष्ट वंश की शुद्धि तथा कमर दर्द और धरण टलने को रोकता है। थे. हलासन—की विधि भी पश्चिमोतान आसन के समान है। परन्तु भेद इतना है आसन के समान है। परन्तु भेद इतना है कि में घड़ को न उठा कर पैरों को उठाकर

मोड़ क भी वह

वि हथेतिः भाषा कर कर ले में ठहर भूमि प से कम

होते हैं पाचन

जाइये,

रख दी रख क भर कः १॥ फुट ठह्म क जाकर बार क

अजीर्रा करता रोगों की जा

पैरों के धनुष उठाकर बार क मोड़ कर सिर की और लाना होता है। इस के लाभ भी वहीं हैं जो पश्चिमोत्तान आसन के हैं।

#### ५. भूजंगासन

विधि:—छाती के भार लेट जाइये, हाथों की हथेलियों को कन्धों के पास लेजाकर रख दीजिये। माथा जसीन पर लगा रहे । फिर नासिका द्वारा श्वास भर कर क्रमशः सिर गईन तथा छाती को ऊपर उठा कर लेजाइ ये और आठ दूस सैकेएड तक इसी अवस्था है ठहर कर फिर सिर माथा छाती को नीचे लाकर भिम पर रख दीजिए । और इस अभ्यास को भी कम से कम प्रारम्भ में तीन बार करिये।

लाभ—गर्दन, छाती, हृदय तथा फेफड़े बलवान होते हैं। मुख सुन्दर तथा सुडील बनता है। और पाचन यन्त्र ठीक होकर पेट के समस्त रोग दूर होते हैं।

पीछे

स को

छाती

ं ओर

और

घुटनों

निकाल

र्डी रखा

ग्रास को

सर को

को पीछे

से कम

द्धि तथा

या कमर

ग सबल

रापा को

द्धे तथा

हता है।

व्रमोत्तान

इतना है

उठाकर

६ नाभ्यासन—विधी—छाती के भार लेट जाइये, और हाथों को आगे फैला कर भूमि पर रख दीजिये। हाथों और पैरों में दो फ़ट का अन्तर रख कर फैलाइये। और फिर श्वास को न'सिका से भर कर हाथों पैरों सिर तथा छाती को पेट के बल पर श। फुट तक उपर उठाइये। और पांच सैकेंड तक ठर्र कर हाथ, पैर तथा सिर और छाती भूमि पर ले जाकर रख दीजिए। और इसी प्रकार कम से कम तीन बार करिये।

लाभ—नाभि शक्ति का विकास, मन्दाग्नि, अजीर्गाता, वायुगोला और अन्य पेट के रोगों को दूर करता है। वीर्याशय को बलवान बना कर तत्सम्बन्धी रोगों की निवृत्ति करता है। और कुराडलिनी शक्ति की जागृति में भी सहायता करता है।

#### ७. धनुरासन

विधि—छाती के भार लेट जाइये, और पैरों को मौड़ कर उन्हें हाथों से पकड़ लीजिए, तथा धनुष के समान सिर, छाती तथा पैरों को ऊपर उठाकर तान दीजिये। इसे भी कम से कम तीन वार करिये।



लाम- छाती, हृद्य, फेफड़े तथा पेट के समस्त अवयव निरोग तथा बलवान बनते हैं । जठरामि प्रदीम होती है।

#### ८. पादाङ्गुष्ठासन

विधि—सीधे खड़े हो जाइये, दोनों हाथों को श्वास अन्दर भरते हुए ऊपर उठाइये, और हाथों सहित पीछे जितने भुक सकें भुकिये, फिर शनैः २ श्वास निकालते हए हाथों सिर और छाती को आगे लाइये और नीचे मुक कर हाथों से पैरों के अंगूठे पकड़ लीजिये और सिर को घुटनों के साथ लगा दीजिये । इसी प्रकार फिर अंगूठे छोड़कर हाथों को शनैः उपर उठाते हुए करिये । इस तरह यह आसन भी कम से कम तीन बार करिये।

लाभ: इस आसन से पेट, जिगर, तिल्ली के समस्त रोग दूर होते हैं। बद्ध कोष्ठता दूर होकर क्षुधा बढ़ती है। पेट की चर्बी छटकर वह अपनी असली हालत में आजाता है, कमर तथा मेरुद्रांड निर्देष बनते हैं | जिसकी धरण नीचे को टल जाती है, इस क्रिया के करने से बहु अपनी असली हालत पर आ जाती है। ९. सवीङ्गासन

विधि:-चित्त लेट कर दोनों पावों को उत्तान-पादासन के समान शनैः उपर उठाएं और फिर कमर को हाथों का सहारा देकर इतना उंचा उठाएं कि पैर पेट और छाती एक सीध में आजाएं । प्रारम्भ में एक मिएट तक इसी अवस्था में ठहर कर फिर शनै: पैर नीचे को लाकर भूमि पर रख दें | एक मिण्ट ठहरने के समय को शनै: बढ़ाते हुए पांच मिण्ट तक लेजाएं |

लाभ: —वीर्य विकार स्वप्नदोष, प्रमेह आदि रोग रक्तदोष तथा सब प्रकार के उदररोगों को दूर करता है, भूख को बढ़ाता है।

१०. शीर्षासन

विधि: -हाथों की अंगुलियों को एक दूसरे में सटा कर कम्बल वस्त्र के ऊपर रख दीजिए और उस के ऊपर सिर का पिछला भाग टिका दीजिए पैरों को पोछे लेजा कर पंजों पर टिका दीजिये, फिर पैरों को शनै: २ आगे लाकर जंघाओं को छाती के साथ तथा पिगडलियों को जंघाओं के साथ सटा दें । यह शीर्षासन की प्रथमावस्था है । इसी अवस्था में पेट को शनैः २ इतना उंचा उठाइये कि त्रिकोणावस्था बनजाए बुछ दिन तक इसी अवस्था पर रहने का अभ्यास करें | यह शीषीसन की दूरी स्टेज है | अब इस दूसरी स्टेज पर बिना हिले कुछ दिन ठहर सकें तब इसी अवस्था में जंघाओं से जुटे हुए पैरों को ऊपर लेजाकर सीधा ठहराएं । यह शीषीसन की तृतीयावस्था है । फिर कुछ देर तक इस अवस्था में ठहरने का अम्यास करके पुनः पैरों को जंघाओं से पृथक कर बिल्कुल उपर सीधा करदें | दृष्टि सामने की ओर रखें | शुरु में एक मिण्ट से लेकर शनै: २ बढ़ाते २ अधिक से अ-धिक दस मिनिट तक लेजाएं।

लामः यह आसन सब आसनों को शिरो मिए है। विधि पूर्वक यदि इस आसन को प्रति दिन किया जाए तो यह शरीर के प्रायः सभी रोगों को नष्ट कर देता है। मन्दाग्नि बद्धकोष्टता, प्रमेह, स्वप्रदोष रक्त विकार नेत्रविकार, जुकाम, सिरदर्द, बालों का सफेद होना, बवासीर बहुमूत्र आदि रोग सर्वथा दूर हो जाते हैं। हृद्य तथा फेफड़े बलवान बनते हैं। जिस की नाभि नीचे को दल जाती हो, उसे भी यह आसन लाभ करता है।

ञीर्षासन में ध्यान रखने योग्य आवश्यक नियम-

. १. जिन की आंखे तथा हृदय बहुत कमजोर हैं,

उन्हें शीर्षासन नहीं करना चाहिये । वे शीर्षासन का लाभ सर्वाङ्गासन से उठा सकते हैं ।

२. शीषसीन अधिक से अधिक १२ मिनट तक करना चाहिए इससे अधिक नहीं ।

उपर्युक्त १० आसन करने के पश्चात हो तीन मिनट तक "योग सुद्रा" कर लीजिये जिस की विधि निम्न प्रकार है ।

विधि—पद्मासन से बैठ जाइये और दोनों हाथों से दोनों पैरों की एड़ियों को पकड़कर नाभि के पास रखिये और फिर सिर को भूमि पर ले जाकर रख दीजिए। और दो तीन मिनट तक ठहर कर सिर को ऊपर उठा लीजिए।

लाभ: पृष्ठ वंश निर्दोष बनता है । क्षुधा की वृद्धि होती है । पेट सम्बन्धी रोग दूर होते हैं । अधिक देर तक करने और करने समय चित्त को को नाभि प्रदेश में एकाम करते से कुगडिलनी जागृति में विशेष सहायता मिलती है । योग मुद्रा के पश्चात् उज्जायी प्राणायाम करें ।

#### उज्जायी प्राणायाम-

विधि:— सिद्धासन से बैठ जाएँ | पीठ गर्दन तथा सिर को सीधा रखें | फिर पहिले एक बार श्वास को नासिका द्वारा जोर से बाहर निकाल दें | और फिर शनैः श्वास को लम्बा करके अंदर भरें अर्थात पूरक करें | भरते समय कएठ से एक सूक्ष्म आवाज करते हुए जैसे कि सोते समय श्वासों की आवाज निकलती है छाती को श्वास से पूर्ण भरतें | जिससे कि छाती भली प्रकार फूल जाये और फेफड़ों के सभी भागों में श्वास भली प्रकार भर जाये | फिर श्वास को बिन श्वास भली प्रकार भर जाये | फिर श्वास को बिन शिक ही कएठ से सूक्ष्म ध्वनि करते हुये शनैः २ लम्बा करके नासिका द्वारा श्वास को बाहर निकाल दें | इस प्रकार प्रारम्भ में सात प्राणायाम करें |

जो पाठक यौगिक कियाओं तथा यौगिक चिकित्सा से विशेष जानकारी प्राप्त करना चाहें तो वे मेरी रचित "योग और स्वास्थ्य" नामक पुस्तक से लाभ उठा सकते हैं। 10000

त्रात हो

प्राप्त हो छुड़ाई उ

आदमी ग्रुह कर ऐसक है ऐसे अंग्रेग गोद में ह बाक्टरों जाल फैल मिला हुउ को और कमजोरी सलाह दे साल औ से भी ऐस

जैसे है कि शर्र जोरी आं कमी | वह भीने की गुद्ध अन्न परे नमक

एनक ल

वाय-बर्व कम रोशः Digitized by Arya Samaj Foundation Chennal and eGangotri

## ज्ञाटक या नेत्रों का व्यायाम

## —आंखों में सम्मोहनी शक्ति (मेस्मेरिज्म ) प्राप्त करने की विधि

[लेखक-कविराज देवेन्द्रनाथ चक्रवर्ती वी. ए.]

(गतांक से आगे)

ऐनक तोड महामंत्र-

त्राटक के अभ्यास से न केवल सम्मोहिनी शक्ति प्राप्त होती है अपितु इस के अभ्यास से ऐनक भी छड़ाई जा सकती है।

आज कल पढ़े लिखे आद्मियों में आपको ३३% आदमी ऐसे मिलेगें जो जवानी में ही ऐनक लगाना शुरु कर देते हैं। स्कूल के बच्चे भी आजकल आपको एनक लगाये हुए सिलेंगे और एक दफा मैंने एक ऐसे अंग्रेज बच्चे को देखा जो कि अभी माता की गोद में ही था जिसने ऐनक लगा रखी थी। यह सब डाक्टरों की ऋपा है। आजकल डाक्टरों का ऐसा जाल फैला हुआ है और इनको सरकार ने भी प्रश्रय मिला हुआ है कि अब हर एक स्कूल में जाकर वच्चों के स्थास्थ्य को देखते हैं ओर इन को और कोई बीमारी नजर न आवे तो आंख में कमजोरी अवश्य बतला देंगे और ऐनक लगाने की सलाह दे देंगे । यदि डाक्टरों का यह राज्य १०-२० साल और रह गया तो आशा है बच्चे माता के पेट से भी ऐतक पहिन कर ही निकलेंगे !

एनक लगाने की आवश्यकता क्यों होती है ?

जैसे पाठकों को पिछले अंक में बताया जा चुका है कि शरीर में आंख सूर्य स्थानी है। आंखों में कम-जोरी आने का मतलब है आंखों में सूर्य की क्मी | वह कमी कई कारणों से हो संकती है | खाने पीने की खराबी, पौष्टिक भोजन दूध, घी, मक्खन रेंद्र अन्न शाक फल आदि की कमी, खट्टे मीठे चर-परे नमक तेल खटाई मिर्च आदि का अति योग, वाय-बरक सोडा लेयन आदि पेयों का प्रचार, बहुत कम रोशनी में या बहुत अधिक रोशनी में पढ़ना,

लेटकर पढ़ना, क्रुक कर पढ़ना, बहुत देर तक पढ़ना आदि से आंख खराव हो जाती हैं। आंखों की कम-जोरी यह पैतृक भी होती है। प्रमेह, अर्श, ववासीर, चय, तपेदिक, नासूर, भगंदर आदि जिस वालक के माता पिता को होंगे उस की भी आंखें बचपन से ही कमजोर हो जाती हैं। प्रमेह, मधुमेह आदि रोगों से पीड़ित लोगों की भी दृष्टि कमजोर हो जाती है। इस का इलाज-

पानी की प्यास पानी से बुमोगी और दुनियां में कोंई चीज इस को पूरा नहीं कर सकती | हवा की कमी हवा ही पूरा करेगी दुनिया में और कोई चीज उसे पूरा नहीं कर सकती | इसी तरह से सूर्य तथा चन्द्रमा के तत्त्व की कमी को सूर्य चन्द्रमा ही पूरा कर सकते हैं । संसार में प्रकाश और रूप नाम की जो चीज है वह सूर्य का ही प्रकाश है। अग्नि, विजली, गैस की रोशनी सब में ही सूर्य का ही प्रकाश है। सोना, चांदी, तांबा, कांसा आदि तथा मिएओं में जो चमक है वह सूर्य का ही अंश है । अन्न जो पकते हैं वह सूर्य के ताप से ही पकते हैं। ओषधियों में जो रस आता है वह चन्द्रमा के अंश से आता है। जडी, बटी, शाक-सञ्जी, फल, अन्न आदि को बेद की परिभाषा में ओषधि ही कहा गया है। संसार में हरियाली जितनी है वह चन्द्रमा का अंश है तथा जितनी लाली या पीला रंग है वह सूर्य का अंश है। सर्य चन्द्रमा ने ही इस चराचर जगत को धारण किया हुवा है । तो जब आप भोजन करते हैं या दूध पीते हैं या फल फूल अन आप कुछ भी खाते हैं वह आप सूर्य तथा चन्द्रमा के तत्वों को ही प्रहरा करते हैं और इन्हीं को डाक्टरी में विटामिन Vitamin बोलते हैं। यह विटामिन मशीन के आहे, नलके के

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

रना

तीन विधि

गर्थो पास रख' को

वृद्धि देर बदेश वशेष नायी

तथा को फिर पूरक हरते

लती ब्राती तें में वना

म्बा हैं। त्सा

चित उठा पानी, बर्फ, सोडावाटर, चाय, डाल्डा वनस्पति, डब्बों का दूध, वासी पुरानी सब्जी जो दुकानदारों की दुकानों पर मिलती है इस में नहीं होते या बहुत कम होते हैं। खेत से ताजी तोड़ी हुई मूली या गाजर में जो गुए है वह दुकानदारों से खरीदी हुई मूली में नहीं है। यही कारए है कि गांव के लोगों का स्वा-स्थ्य शहरी लोगों से अच्छा होता है।

१. इसलिए आंखों की ज्योति ठीक करने के लिए पहिली चीज आवश्यक है शुद्ध दूध, घी, फल अन्न, शाक सब्जी आदि का प्रवन्ध | यदि गाय का दूध घी मक्खन मिल सके तो सब से उत्तम है |

२. आंखों की ज्योति बढ़ाने के लिए कई ओपिंघ्यां भी बहुत उपयोगी होती हैं | उन में सब से
पिंहली है मयु या शहर | डाक्टरी यूनानी तथा
आयुर्वेद की दृष्टि से मधु बहुत उपयोगी है | बाइबिल कुरान आदि धार्मिक प्रन्थों में इसका बहुत
वर्णान आता है | स्वर्ग में दूध दही मधु की नहरों का
वर्णान बाइबल, कुरान तथा वेद तीनों में है | अथवे
वेद में मंत्र आता है "घृत हदा मयु कूला सुरोदका
पुक्तरिएयः" अर्थान् तालाब जो उनको प्राप्य हैं जो स्वर्ग
में जाते हैं | इसी लिए मधु का पंचामृत में गणना की
गई है | गाय का दूध, दही, घी, मक्खन तथा मयु
यह पंचामृत हैं तथा हिन्दुओं के धार्मिक संस्कारों में

वेद में अश्वनी कुमार देवताओं का वर्णन आता है जो देवताओं के वैद्य हैं तथा इनकी जोड़ी है, यह अकेले कभी नहीं आते | यास्क ने अश्विनी कुमारों से सूर्य चन्द्रमा, या प्रातः सूर्योदय से पूर्व तथा सायंकाल सूर्योदय के पश्चात् की वेला का प्रह्णा किया है | शहद अश्विनी कुमार देवताओं का भोजन है | वेद में अग्नि देवता का घृत भोजन, इन्द्र तथा वायु का सोम, विश्वदेवाः का दूध, अश्विनी कुमारों का मयु तथा रुद्रों का जो चावल, तिल, उड़द बताया गया गया है | "जो ब्रह्माण्डे सो पिएडे" जितने देवता ब्रह्माण्ड में हैं वह अंश रूप में हमारे शरीर में भी हैं | उपरोक्त भोजन पान करने से हमारे शरीर में स्थित उपरोक्त

देवताओं की पृष्टि होती है।

२. आंखों के लिये दूसरी आवश्यक चीज है ठंडा जल | रात को घड़े में रखा हुवा जल और यदि खुली हवा में छत पर और चांदनी में पड़ा रहा हो तो सर्वोत्तम है, उस जलके छीटे सबरे प्रति दिन देने चाहिएं | कम से कम ५-१० सेर जल होना चाहिए इस से कम नहीं | एक आध लोटे से मुंह धोने का जो रिवाज है वह बहुत खराब है | और आज कल के बाबू तो इस की भी आवश्यकता नहीं सममते और विस्तर पर पड़े २ ही बिना दातन कुछा किये चाय पीते हैं वह तो सरासर बीमारी मोल लेते हैं | कारण कि रात को सोते समय पेट के दूषित द्रव्य मुख में आ जाते हैं | इस के लिए आवश्यक है कि सबेरे शीच जाने के बाद दातन की जाय |

3. त्रिफला अर्थात् हरड़ बहेड़ा आंवला तीनों को समभाग लेकर तथा इन के बीज निकाल जौ हुट कर रख छोड़ें। इसको एक छटांक के लग भग लेकर पानी में किसी मिट्टी के बरतन में भिगो रखें और गरिमयों में इसे खुली हवा में चांदनी में रख छोड़ें। सबेरे इस के पानी से आंखें धोने से आंखों की ज्योति बहुत बढ़ती है। त्रिफला या हरड़ का मुख्बा प्रतिदिन नहीं अपितु कभी २ रात को दूध के साथ लेते रहने से भी आंखों के कोई दोष नहीं होते।

४. मिण धारण करने से भी आखों की ज्योति बहुत बढ़ती है । योग दर्शन में महर्षि पतंजित ने लिखा है "जन्मीषिध मंत्र मिण समाधिजा सिद्धयः" सिद्धि ५ प्रकार की होती है जन्म जात, ओषिध, मंत्र, मिण तथा समाधि योगाभ्यास द्वारा । वेद में मिणिधारण की बहुत प्रसंशा है । मिणिधारण पर स्वतंत्र लेख "स्वास्थ्य" के अगले अंक में दिया जावेगा ।

५. मंत्र जाप से भी आंखों में बहुत ज्योति आती ६ मंत्रों में वह मंत्र होने चाहिएं जिन का सूर्य देवता है। मंत्रों में वह मंत्र होने चाहिएं जिन का सूर्य देवता है, या चन्द्रमा देवता है या अश्विनी देवता हैं। गायत्री मंत्र इसके लिए सबसे उत्तम है और प्रायः इसकी प्रत्येक हिन्दु जानता है।

(त्राटक की क्रिया अगले अंक में दी जायगी)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

प्र संगीत दूध र जिसक

जि. उ

कथा प्रभात मुले क

हमारी मूली म अर्थात् 'विलकु मूली व

अ दीपन । प्रधानत में और

मूर् से अपने सियम में से अ इसलिए मूली के नरम हां मूली ह

दर्शावे



उंडा

यदि

तो

देने हिए

का के

और

पीते

कि

आ

शौच

तीनौं

काल

भग

रखें

रख

ों की

रब्बा

साथ

योति

लखा

सिद्धि

मणि

वारण

लेख

आती

देवता

॥यत्री

इसको

१—श्री श्रीराम भट्टड मु. पो. सौंदला ता. आकोट जि. आकोला निम्न प्रश्न पूछते हैं—

प्रश्न श्री डा. घनश्याम शर्मा ने "स्वास्थ्य संगीत" (वचनामृत अंक) में ठीक ही कहा है कि दूध मूली एक साथ न खावें। यह उचित ही है जिसकी सराहना करता हूँ। किन्तु इधर कुछ दंत कथा ऐसी चलती है—मुला मुलन खाइये जो खावे प्रभात। कृपया इस पर हो सके तो प्रकाश डालिये। मुले की सही सेवन विधि क्या है ?

उत्तर मुला मुलन खाइये जो खावे प्रभात के हमारी समक्त में २ अर्थ हो सकते हैं। मुला अर्थात् मूली मूल अर्थात् केवल 'जड़' प्रभात में न खावे अर्थात् पत्ते भी साथ में खावे। मूल का दूसरा अर्थ 'विलकुल' भी हो सकता अर्थात् प्रभात में खाली पेट मूली को न खावे।

आयुर्वेद ने कषाय रस को शीतल, रेचक तथा दीपन पाचन बताया है और मूली में कषाय रस की प्रधानता है। इसीलिए इसको प्रभात अर्थात् ठंडे समय में और रात को भी खाने का निषेध है।

मूली के पत्तों में विशेष गुरा है। मूली तो पृथ्वी से अपना भोजन पृथ्वी के चार गुरा सोडियम पोटा-सियम आदि प्रहरा करती है और पत्ते वायु मरडल में से अपना भोजन नत्रजन वायु प्रहरा करते हैं। इसिलए उन दोनों के खाने से पूरा लाभ होता है। मूली के पत्ते जो पीले हों वह फेंक देने चाहिएं और नरम हरे पत्ते पानी से खूब साफ करके खाने चाहिएं। मूली तथा पत्तों के शाक के शास्त्र में निम्न गुरा रशीय हैं—

यह पाचन, हलका, रुचि उत्पन्न करने वाला और गरम है । यदि यह घी आदि के साथ पकाया जाय तो यह त्रिदोष को दूर करता है । अधिक मात्रा में कच्चा खाने से कफ और पित्त को बढ़ाता है । भिन्न २ रोगों में इस के निम्न उपयोग हैं—

 तिल्ली—मूली का शाक खावें | मूली का बीज पीस कर सिरके में मिला जीवें |

२. कामला—मूर्ली को नीचे से चाकू से ४ दुकड़ों में विभक्त करके इस पर नमक लगा कर उत्तर से धागे से बांध कर रात को खुली हवा चांदनी में लटका दें। सबेरे इसे खावें।

३. जलन्धर-मूली के पत्तों का रस पीवें।

४. मूत्र-कृच्छ ( पेशाव रुकना )-मूली के पत्तों का रस १-२ सेर, ३ माशा कलमी शोरा मिला कर पीने से रुका हुवा पेशाव खुल जाता है ।

५. सिज्म कुष्ठ (सिंहुवा कोड़) - मूली के बीज, सफेद सरसों, घर का धुवां, और नीम के पत्ते पीस कर लेप करें | उस पर नौनी घी मलें और गरम पानी सें धोवें | ऐसे १ मास तक करें |

६ बवासीर—घी में तली हुई मूली मिस्री के साथ खावें।

७. बिच्छू दंश-मूली तथा नमक एक साथ पीस कर दंश पर लेप करें।

८. यक्टत-प्लीहा-मूर्ली की खार, सज्जी खार, बैंगन का खार, और जवा खार बराबर २ लेकर कूट पीस कर कपड़ छान करें। इस में से ५ रत्ती मूर्ली के रस में मिला प्रातः सायं चाट जावें।

२....पं. सौभाग्य मल जी यौगिक कला केन्द्र ४७ बाजार गेट स्ट्रीट बंबई नं० १ से लिखते हैं—

प्रश्न हमारे केन्द्र में कोड़ के (सफेद दाग) के विशेष दर्दी (रोगी) आते हैं और हम यह इलाज मुफ्त करते हैं परन्तु किसी का नहीं जाता। वास्ते यदि सब ही शीव्रता से नष्ट हो सके ऐसा योग हो लिखें।

उत्तर—श्वित्र या जिसको फुलबहरी या सफेद कोढ़ भी कहते हैं १८ प्रकार के कुष्ठों में ही ऋषियों ने इस की गणना की है । भेद केवल इतना ही है कि कुष्ठ में रोग मांस, मेदा, मजा, अश्वि तथा वीर्य तक पहुँच जाता है परन्तु श्वित्र (श्वेत कुष्ठ) में रोग त्वचा तक ही रहता है अन्दर प्रवेश नहीं करता । परन्तु यह कुच्छ साध्य ही है । और इसकी भी ऋषियों ने पातक रोगों में गणना की है । इसके लिए ओषिययों के साथ में जप, होम, दान, ब्रत, तर्पण अवश्य करना चाहिए । निम्न बातों का ध्यान रखें—

१. इस रोग में रक्तविकार तथा चर्मविकार होता है। इसलिए रक्त शोधक औषधियें यथा शारिवादि काथ, मंजिष्ठादि काथ, शारिवाद्यासव, खदिरारिष्ट आदि विशेष गुण करते हैं।

२. गोमूत्र का सेवन १ मास तक करने से विशेष लाभ होता है | जब गोमृत्र सेवन करें तब और सब दबाई छोड़ दें | गोमूत्र ताजा १ या २ छटांक छान कर प्रातः एक समय ही पीवें | गोमूत्र यदि काली गाय का हो तो बहुत अच्छा है | गोमूत्र बिछया या जवान गाय का लें, बूढ़ी गाय का नहीं | १ घन्टा बाद थोड़ा दूध पी लें | खाने को मूंग की दाल की खिचड़ी या मूंग की दाल रोटी खावें | गोमूत्र से ही दागों को धोवें |

३ इस रोग में नमक बिलकुल न खावें तो सब से अच्छा है। खांड भी बहुत कम खावें। नमक सेंधा थोड़ा खा सकते हैं, सांभर नहीं।

४ चना इस रोग में विशेष गुगा करता है। चने का आटा (बेसन नहीं-बेसन में चने का छिलका उतार दिया जाता है और चने के छिलके में ही गुगा होता है) रोटी में मिलाकर तथा खूब घी लगाकर खाना चाहिए। ३ भाग गेहूँ, १ भाग जौ, १ भाग चना मिलाकर पिसवालें उसकी रोटी बहुत अच्छी रहती है।

५ घी इस रोग में जितना खावेंगे उतना गुरा करेगा | दही लम्सी बिलकुल न खावें | दूध बहुत थोड़ा लें, लगभग १ पात्र वह भी गाय या बकरी का ले सकते हैं, भैंस का नहीं । ६. लाल मिरच, तेल, खटाई, गुड़, आचार, बरफ, सोडा, लेमन, चाय विलकुल बन्द कर दें।

७. औषधियां खाने तथा लगाने की निम्त हैं— रसमाणिक्य या गंधक रसायन ( रसतंत्रसार में दी हुई विधि से बनी हुई ) १ रत्ती लेकर शहद में मिला चाट लें ऊपर से दूध पीवें । सायंकाल शारि-वादि काथ या मंजिष्टादि काथ १ तोला ½ सेर पानी में पका कर जब १ छटांक रह जाय तो मल छान १ तोला शहद मिला कर पीवें । शारिवादि काथ का योग निम्न है—उशबा असली, मुनका, मुलेठी, सनाय, शाह-तरा (पितपापड़ा), गोखरू, गोरखमुएडी, चोपचीनी, गुलाब के फूल प्रत्येक १ तीला, सफेर चंदन है तोला लालचंदन 1 तोला कुल १० तोला चीजों को लेकर मुनका के बीज निकाल सब को अलग २ जौद्धट कर मिला दें। १० तोला दवाई १० दिन के लिए काफी है। काथ को मिट्टी या कलईदार पीतल के बरतन में पकावें । अलुमीनियम या विना कर्लाई के बरतन में न पकावें ।

(क) आक का दूध बहुत अच्छा है। इस को पतला पतला लेप करें गाड़ा न लगावें। १ घएटा बार गरम पानी से धोकर सकखन गाय का लगादें।

(ख) वावची कूट कर गोमूत्र में पीस कर लेप करें | वावची सन के बीजों को कहते हैं संस्कृत में सोमराजी कहते हैं | राजस्थान में बबरी (बनतुलसी के बीजों) को बावची कहते हैं सो ठीक नहीं | वह इस रोग में कोई लाभ नहीं करती | बावची लगाकर थोड़ी देर धूप में बैठें और थोड़ी देर बाद मक्खन लगाई

(ग) महामरिच्यादि तेल १ औंस में चालमोगरा तेल १ औंस मिला कर लगावें।

(घ) उपकुंचिका मलहम (गावों में औषध रक्ष)-कलौंजी ५ तोले, बावची ५ तोले, गूगल ५ तोले, दारु हल्दी ५ तोले, गंधक २॥ तोले और नारियल का तेल १ सेर लेवें । इन सब को मिला तेल सिद्ध कर लें । या देसी मोम मिला कर मरहम बनालें । —कविराज देवेन्द्रनाथ चक्रवर्ती बी. ए.

\* \*

**कृ**द्ग

श्री श्र

कुट

धर्मार्थ की कुल थे तथा ज्यर के के ३१०

पुष्कर पुष् हुकान

औषधि चल

गत का कार के कारा फिर चा दौरा कि

डाक्ट डाव सेवा मंत्र देते हुए इ चार,

**E**—

ार में

द में

गारि-

पानी

ान १

योग

शाह-

वीनी,

तोला

लेकर

कर

काफी

ान में

में न

स को

ा बाद

लेप

कृत में

नुलसी

। वह

गाकर

लगादें

मोगरा

रत्न)-

तोले,

रियल

द्ध कर

बी. ए.

कृष्ण-गोपाल आयुर्वेद महाविद्यालय का चन्दा नवम्बर १९५४ के अंक में प्रकाशित योग १७२३४) श्री श्रीरामजी भट्टड़ सोंदला (आकोला) ५१) योग:—१७२८५)

## कुष्ण-गोपाल त्रायुर्वेदिक धर्मार्थ त्रीपधालय

नवस्वर मास में (२५ नवस्वर तक) आयुर्वेदिक धर्मार्थ औषधालय कालेड़ा क्रष्ण-गोपाल के रोगियों की कुल संख्या २१०० जिन में से १७२३ नूतन रोगी थे तथा ३७५ पुराने रोगी | नूतन रोगियों में से ५२० ज्वर के, ३१० श्वास कास के, ३७५ रोगीव्रण विद्रिधि के ३१० वातरोग तथा शेष अन्य रोगों के |

## पुष्कर मे ने में कृष्ण-गोपान धर्मार्थ श्रीपधालय

पुष्कर मेले में कृष्णगोपाल धर्मार्थ औषधालय की हुकान गयी थी तथा साथ में ही १५० रोगियों को औषधि धर्मार्थ वितरित की गयी।

## चल चिकित्सालय फिर से चालू हो गया

गत एक वर्ष से जो जीय द्वारा चल चिकित्सालय का कार्य हो रहा था वह बरसात में सड़कों की खराबी के कारण बंद हो गया था | पुष्कर के मेले के बाद वह किर चालू हो गया है | चलचिकित्सालय ने श्रामों में दौरा किया तथा ४५० रोगियों को दवाई बांटी |

## डाक्टर जे. एस. मेलकोटे का अनर्गल प्रलाप

डाक्टर जे. एस. मेल कोटेने जो हैदराबाद के लोक सेवा मंत्री हैं गत २४ अक्टूबर को त्रिपूर में भाषण रेते हुए बताया कि चूंकि डाक्टरों में अब आत्मविश्वास नहीं रहा इसलिए इस देश में दूसरी पद्धतियां भी सिर उठा रही हैं।

उन्होंने कहा कि आयुर्वेद वैज्ञानिक सिद्धान्तों पर आधारित नहीं है इसलिए जनस्वास्थ्य को सुधारने के लिए चिकित्सा दृष्टि से इस की कोई उपयोगिता प्रमाणित नहीं होती |

डाक्टर जे. एस मेलकोटे एल. एम. पी. पहिले आयुर्वेद मेडीसिन बोर्ड के सरकारी मेंबर थे और इन्होंने आयुर्वेदिक विभागमें बहुत सा गोटाला किया ऐसा सुनने में आया है । इन्होंने भारत के सोने (आयुर्वेद) को विलायती (सायंस) कसोटी पर, उस कसोटी पर तो स्वयं अवैधानिक है कस कर आयुर्वेद को अवैज्ञानिक बोला है। यह महाशय आयुर्वेद का एक अन्तर (सोंठ-मिरच-पीपल) भी नहीं जानते आयुर्वेद की निंदा करके अपनी बुद्धि का परिचय देरहे हैं। इन का भाषणा अवैधानिक है। —राजवैय

## त्रायुर्वेदीय श्रीपधीपाठ चिंतामणि विज्ञप्ति

स्वतंत्रता प्राप्तं करने पर विभिन्न राज्य सरकारों द्वारा आयुर्वेदको साथ मिल रहा है।

आयुर्वेद को प्रतिष्ठा प्राप्त हो सके इसलिये जनता एवं सरकार उद्युक्त हुई हैं। इस सुअवसर पर यदि सर्व संमत ज्ञान से युक्त, आयुर्वेदीय औषधविषयक कोई ग्रंथ उपलब्ध हो सके तो उसको राजमान्यता भी मिल सकेगी यह सोचकर तथा आयुर्वेद व्यवहार में सुलभ एवं जनता में अधिक सुलभ एवं आदरणीय होने की दृष्टि से भी ऐसा प्रन्थ आवश्यक लगने पर धृतपापेश्वर इंडस्ट्रीज लि. पनवेल इस संस्थाने नमूने के लिये एक आयुर्वेदीय औषधी पाठचिंतामणि (Ayurvedic Pharmacopoeia) तैयार किया । उसको आयुर्वेद महामंडल को कार्यकारिए। के प्रति अभि-प्रायार्थ भेजा था। इस मंडल की स्थायी समिनि की संभा एप्रेल १९५४ में बंगलोर में हुई थी। उस समय इस प्रंथ के परीज्ञणार्थ एक स्थायी समिति नियुक्त की गई | इस समिति को पहली सभा धूतपापेश्वर प्रसाद, गिरगांव बम्बई ४ में दिनांक २४ जून १९५४ को हुई।

इस सभा में प्रन्थ का स्वरूप आदि वातें निश्चित हुई । यह प्रन्थ निखिल भारतीय वैद्यवृत्द को उपयुक्त हो सके ऐसा इस सभा का धारणा होने से हम भिष-ग्वृन्द से अपेचा करते हैं कि उन २ प्रांतों के प्रचलित पाठ वे हमें बतावेंगे तथा औषधनिर्माणशालाओं से उनके सूचीपत्र, आधारप्रन्थों के उत्लेख के साथ हमें प्राप्त होवेंगे यह भी आशा रखते हैं।

हमको ज्ञात तथा परिचित व्यक्ति एवं संस्थाओं को हम अलग से पत्र भेज ही रहे हैं। तो भी इस विषय से संबंधित व्यक्ति एवं संस्थाएं इस विषयको शास्त्रीय तथा प्रासंगिक महत्त्व समभकर अपना २ ज्ञानसंग्रह तथा पाठ व प्रक्रिया व्यक्तिगत विनंतिपत्रक न पहुँचने पर भी निम्नलिखित पते पर हमें शीव्राति-शीव्र भेजने की कृण करें—

विनीत भवदीय

वै. यादवजी त्रिकमजी आचाय, वै. हरिदत्त शास्त्री

सभापति वै. गं. वि. पुराणिक
वैद्याल कविराज प्रतापसिंह, वै. भि. वि. डेग्वेकर

डी. एस. सी. रसायनाचार्य

पता-धृतपापेश्वर इंडस्ट्रीज लि. पनवेल-कुलाबा.

#### स्व. प्रो. माणिकरावजी का स्मारक

पूज्य गुरुदेव प्रो. माणिकराव जी के अचानक स्वर्गवास होने के कारण उनका अमृतजन्म महोत्सव मनाने के लिये जो समिति बड़ौदा के नागरिकों ने बनाई थी उसने ता. २१-६-५४ को सरदार भवन बड़ौदा में एकत्रित होकर यह निश्चित किया है कि यह समिति अपना नाम बदल कर "प्रो. माणिक-रावजी स्मारक समिति" रखे और कै. गुरुदेव के व्यायाम मंदिरकों, जो श्रीजुम्मादादा व्यायाम मंदिर नाम से प्रसिद्ध है, उसको चिरस्थायी रूप देकर प्रति-दिन उसकी प्रतिष्ठा बढ़ावें।

इस कार्य के लिये समिति कम-से-कम रुपये दो लाख एकत्रित करना जरूरी समभती है।

गुरुदेव के स्मारक में जो मदद करने की हार्दिक इच्छा रखते हों उनसे प्रार्थना है कि वह स्वर्गीय गुरुजी की पवित्र इच्छा की पूर्ति करने का और देशकी सेवा करने का यश प्राप्त करें।

चतुरभुजदास चि. भव्हेर्लक्ष्मीचंद, अध्यज्ञ. स. ज. दिघे, मंत्री.

## ऋषिकेष में राष्ट्रपति का भाषण

ऋषिकेश १३ अक्टूबर | विद्यापीठ के आयुर्वेद विश्व विद्यालय के उद्घाटन समारोह के अवसर पर राष्ट्र-पति श्री राजेन्द्रप्रसाद जी ने वैद्यों के साथ भोजन किया | भोजन के समय श्री शिवशर्मा प्रधान निखिल भारतवर्षीक आयुर्वेद महासम्मेलन भी उपस्थित थे | श्री शिव शर्मा द्वारा दिये गये धन्यवाद के ऊपर में बोलते हुए राष्ट्रपति ने कहा:—

में यह मानता हूँ कि आयुर्वेद में बड़ी शक्ति है। उसके पास ऐसी औषधियां हैं जिनका और लोग अभी मुकाबला नहीं कर सकते! मेरा विश्वास है शीघ्र ही समय आयेगा जब सब लोग आयुर्वेद को अपनायेंगे। में आशा करूंगा जिस तरह से आज तक आप लोग खड़े रहे हैं उसी तरह से इस कठिन काल में भी आप लोग सजग रहेंगे। इस समय जिस चकाचौंध में लोग पड़े हैं वह अधिक दिन न रह सकेगा।

जब आप उनकी और अपनी चीजों का ठीक अध्ययन आजकल की भाषा में अपने तथ्य सामने रक्खेंगे तो देखेंगे आप सब से आगे हैं।

में चाहता हूँ इस समय वैद्य मण्डल में सची लगन वाले विद्वानों की आवश्यकता है, जो खोज कर मर्म लोगों को बतायें।

हमारे यहां नाड़ी देखकर चेहरा व पेशाब देख कर रोग का निदान होता था | उसे मुलायें नहीं उस का प्रचार करें |

अब समय है जब आप अपने गुगा प्रमाणित कर सकते हैं।

यह दृष्टि कोण ही उलटा है कि जन संख्या पर चिकित्सालय हो । मैं सममता हूँ रोगी होना अच्छी बात नहीं है और फिर अधिक अस्पताल होना तो और भी खराब बात है। क्योंकि जितने हास्पिटल बढ़ेंगे उतने ही रोगी बढ़ेंगे। सचा आयुर्वेद जब होगा चिकित्सालयों की आवश्यकता ही न होगी!

🖈 🖈 —'जागरण' सहारनपुर

और अति फैना धाल कर्मर पोसा

अं ह : कुछ प ववना लिखा है या स "स

सम्मा

सेवा मे

ज देखा ह उन्नति

विष् एजेंसी मएडला धन्य स की भी क्या अ

# = धन्यवाद

"स्वास्थ्य" का परिवार बहुत लम्बा चौड़ा है । और दिनों दिन बढ़ रहा है। भारत के सब प्रान्तों के अतिरिक्त यह सुदूर अफ़ीका आदि देशों में भी फैना हुवा है। कुएए गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ औषधालय जिस को भारत की एक महान विभूति—एक कर्मयोगी—ने अपने जीवन की आहुति से पाला पोसा है उसी की यह एक शाखा है।

### प्रचारकों की आवश्यकता है

वचनामृत अंक पर अनेक विद्वानों ने अपनी शुभ सम्मित भेजने की कृपा की है । जिनको हम इसी अंक में अन्यत्र प्रकाशित कर रहे हैं। इसके अतिरिक्त कुछ पत्र हमें ऐसे सज्जनों के भी आये हैं जिन्होंने ववनामृत अंक के लिए हमें धन्यवाद दिया है तथा लिखा है कि वह "स्वास्थ्य" के एजण्ट बनना चाहते हैं या निरशुक्क एजंसी चाहते हैं, अर्थात् निस्वार्थ भाव से "स्वास्थ्य" का संदेश गांव २ में पहुँचाना चाहते हैं। पत्र नीचे दिया जाता है—

> ता. १२-११-१९५४. कोटड़ी (राजस्थान)

सेवा में,

ाष्ट्र-जन

वल

में

ोग

को

तक

ाल

जेस

रह

ीक

मने

गन

मर्भ

रेख

उस

कर

पर

छी

तो

ल

गा

प्र

मंत्री जी कृष्ण-गोपाल आ. ध. औषधालय,

जब भैंने आप के प्रेस से प्रकाशित 'वचनामृतअंक' देखा तब असीम हर्ष हुवा । भगवान आप को सदैव उन्नति पथ पर ले जावें यही आशा है ।

विशेष समाचार यह है कि यदि आप नि:शुक्त एजेंसी देना चाहें तो उस सेवा के लिए मैं और मेरे मएडलान्तर्गत छात्र गांव २ में प्रचार करके अपने को धन्य सममेंगे । आप का कार्य सराहनीयहै।इस बात की भी सूचना दें कि यदि कोई लेख मेजा जाय तो क्या आप अपने पत्र में उसे स्थान देंगे? संचालक संपादक व्यवस्थापक आदि सज्जनों को नमस्कार | पत्रोत्तराभिलाषी, चंद्रेश शर्मा.

अञ्चत्तः—राजस्थान नवयुवक मण्डल कोटडी (वाया भी तवाड़ा) राजस्थान ।

## स्वास्थ्य का संदेश ऋषियों का संदेश है

ऋषियों की वाणी जो हमारे महानतम आयुर्वेदिक तथा धार्मिक प्रन्थों में छिपी पड़ी है उसकी आवश्यकता भारत को ही नहीं अपितु विश्व को है। हमें आवश्य-कता है ऐसे सच्चरित्र नवयुवकों की, देश सवकों की जो ऋषियों की अमरवाणी को घर २ पर पहुँचावें और भारत की बढ़ती हुई बीमारी, अविद्या तथा गरीबी को दूर करें। एलोपेथी को आज राज का आश्रय मिला ह्वा है जैसा कि बृटिश काल में था। टी. बी. के लिए सरकारी तथा अर्ध सरकारी (रेड-क्रास आदि) द्वारा करोड़ों रुपया खर्च हो रहा है। त्तय की टिकटें बेच २ कर ४० लाख रुपया इक्ट्रा ह्वा सो सब विलायती कम्पनियों के एजण्टों-डाक्टरों की जेब में गया। १ नवम्बर को भारत भर में बी सी. जी. दिवस मनाया गया । बम्बई में नर्सों और स्कूल के विद्यार्थियों ने सज धज कर लम्बे २ जलूस सड़कों पर निकाले। भोली भाली जनता इन से प्रभावित होकर बी. सी. जी. यानि तपेदिक के कीडों को सहर्ष अपने अन्देर प्रवेश कराती है तथा यमराज का परवाना अपने हाथों खरीदती है । "स्वास्थ्य" अपनी जोरदार आवाज इसके विरुद्ध खड़ा करता रहे-गा। आवश्यकता है ऐसे निस्वार्थ सेवकों की जो आयुर्वेद का संदेश हमारे ऋषि मुनियों का सन्देश घर २ पहुँचावें । "स्वास्थ्य" उनको हर प्रकार से सहयता पहुँचावेगा।

स्वास्थ्य का "वचनामृत अंक" पढ़कर अब हमारे नवयुवकों तथा वैद्य भाइयों की लेखनी भी चमक उठी है। और स्वास्थ्य के कार्यालय में लेखों की बाढ़ आनी शुरु हो गयी है। हम सब लेखों को उचित स्थान देगें क्योंकि हमारा उद्देश्य केवल प्रसिद्ध विद्वान लेखकों के लेख देना ही नहीं है अपितु नवीन उत्साही लेखकों को उत्साह देना भी है क्योंकि वे ही हमारी भविष्य की आशा हैं। अलबत्ता यदि उनके लेख प्रकाशन में एक आध मास की देर हो जाय तो उसकी चिन्ता न करें हम समय पर स्वयं ही प्रकाशित कर देंगे।

ग्राहकों की एक शिकायत

श्री वैद्य हुकुमचन्द की "वचनामृत अंक" पर शुभ सम्मित अन्यत्र प्रकाशित है | आपने उसमें यह शिका-यत भी की है कि 'वचनामृत अंक' में श्री पूज्य स्वामी महाराज का अपना लेख देखने को नहीं मिला |

उनकी शिकायत को हम स्वयं अनुभव करते हैं और हमने इसके लिए एक बार नहीं अनेक बार स्वामी जी महाराज से लेखों के लिए प्रार्थना की है | परन्तु उन्होंने अभी तक इसे स्वीकार नहीं किया | प्रथम तो उनको इतना अवकाश ही नहीं कि वह लेख के लिए समय निकाल सकें |

#### दो कर्म योगी

भारत साधु-संत महात्माओं की खान है और आजभी हिमालय की कंदराओं में ऐसे अनेकों सिद्ध पुरुष योगी महात्मा छिपे पड़े हैं जो संसार से अलग रहकर अपनी आध्यात्मिक उन्नति में लग्न हैं। इस समय भारत में यदि कोई कर्मयोगी हैं तो रे हैं एक श्री १०८ स्वामी करपात्री जी महाराज दूसरे श्री १०८ स्वामी क्रणानन्द जी महाराज। श्री स्वामी करपात्री जी ने तो अपने जीवन की आहुति भारत में गोत्रध निषेध, यज्ञ हवन तथा रामराज्य प्रचार में दे रखी है। और श्री स्वामी कृष्णानन्द जी ने अपने जीवन की आहुति आयुर्वेद के प्रचार तथा रोगसे पीड़ित मानव को रोगमुक्त कराने के लिए दे रखी हैं। श्री स्वामी जी करपात्री के पास २-३

साल रहने का मुभेअनुभव है। भारत के किसी कोने में कोई बड़ा अनुष्ठान या यज्ञ हवन हो तो स्वामी करणात्री जी को उसका निमंत्रण अवश्य आवेगा। चिट्ठी, तार, देलीफोन से उन के भक्तलोग उन के प्रोग्नाम पूछते रहते हैं। इसीतरह से श्री स्वामी कृष्णानन्द जी के मास भी चिट्ठी तार, हवाई जहाज की डाक की बाढ़ आयी रहती है और कृष्णगोपाल औषधालय से अफ्रीका को हवाई जहाज के द्वारा पार्सल जाते हैं। एक छोटेसे गांव का नाम भारत के कोने २ में नहीं अपितु दूर देशों में भी पहुँचा देना एक योगी का ही काम है।

सो हमारी बहुत प्रार्थना करने पर खामी जी ने बंबई से लिखा है कि आयुर्वेद सम्बन्धी लेख तो मैं नहीं दे सकता क्योंकि उस पर टीका टिप्पणी तथा शंका समाधान होता है जिस के लिए मेरे पास अवकाश नहीं तथापि ''श्री हरि भगवान सुविधा देवेंगे तो वेदान्त का मनन करंगा और भगवद् गीता पर बुछ लिख्ंगा"।

—प्र० सम्पादक

## जनवरी मास के लेखों की सूचि

- आयुर्वेद की सर्वाङ्गीरा समस्याएं-श्री शिवशर्मा
- २. सन्तित निरोध और आयुर्वेदिक सिद्धान्त— आचार्य कृष्णपद भट्टाचार्य
- रोग क्रांति जन स्वास्थ्य और आयुर्वेद-श्री बिहारी लाल विशिष्ठ
- बी. सी. जी. के धोके से बचें-श्री विनायक राव
- बाइबल में शहद का महत्त्व-श्री रामेश वेदी
- ६. अजमेर प्रांत और आयुर्वेद-श्री मोहनलाल ओमा
- प्राचीन भारत में दंत चिकित्सा –श्री बालचन्द्रन
- ८- आरोग्य सूक्ति शतकम् -डा. लक्ष्मीपति
- ९. जो खावे चना सो रहे बना-आ नित्यानन्द
- १०. संकल्प शक्ति से रोगनाश-श्री विद्याधर विद्यालंकार
- ११. सात्विक प्रकृति और घृत-श्री परशुराम शर्मा
- १२. महिला जगत्-श्री मती इन्दिरा देवी
- १३. त्राटक-क. देवेन्द्रनाथ चक्रवर्ती
- १४. मिण्धारण से रोगनिवारण- क. देवेन्द्रनाथ

×

१५. समन संचय

में जी जिस्ती जिस्ति जिस्ती जिस जिस्ती जिस्त जिस्ती जिस्ती जिस्ती जिस्ती जिस्त जिस्ती जिस्ती जिस्ती जिस्ति जिस्ती जिस्ती जिस्ती जिस्ती जिस्ती जिस्ती जिस्ती जिस्ती जिस्ती

विभिन्न जा धर्म, सब प्र त्सा शास्त्र भाषा में शैली इस भी अच्छी महारा

पुस्तव

"मध्

साइज ५

वार्षिक मृत

वेद्य राम भ

इस अं

हैं। जहाँ प्रशासन में प्रश्निक्ष में प्रश्निक्ष में प्रश्निक्ष में प्रश्निक्ष में प्रश्निक्ष में प्रश्निक्ष मार्ट्स म

मिन्नका पा

मरार्ठ वर्द्ध क है

आयुर्वे सितम्बर तथा अने हैदराबाद अत्युक्तम अंक की

उच्च आयुरे

女

文

## प्राचि परिच के अभिक्षा Samaj Foundation Chennal and देखाती इलाज:—

आरोग्य मित्र

त्री

1. MO

हिं कि दे

का

भी

था

व-

तो

रुष

राव

मा

न्द्रन

नार

\*

"मधु मिचका" विशेषांक (मासिक पत्र - मराठी) माइज ५"×७॥" पृष्ठ ६४ । मृत्य आठ आने। वार्षिक मृत्य १॥) रु.। संपादक और प्रकाशक श्री. वेद्यराम भाऊ भोगे। पताः- प्रायट रोड वस्वई ७.

इस अंक में शहद प्राप्त करने की शुद्ध शास्त्रीय विधि, विभिन्न जाति के वृत्तों के रस से उत्पन्न शहद के गुण धर्म, सब प्रकार के शहद के सामान्य गुण, नव्य चिकि-ला शास्त्र के अनुसार पृथकरण आदि सब सरल भाषा में विस्तार से सममाया गया है | लेखन शैली इस तरह की है कि सामान्य बोध वाले व्यक्ति भी अच्छी तरह समम सकते हैं |

महाराष्ट्र प्रामोद्योग संघ का एक विभाग मधु-मित्रका पालन है | इस विभाग में १२ केन्द्र चल रहे हैं | जहाँ पर १९५२-५३ ई. में २०७२० पौएड शहर शलतू मिक्खयों से प्राप्त हुआ है जिसका मूल्य ५१४७१) रु. होता है | यूनाइटेड स्टेट्स अमरीकामें यह खोग अति विकसित हैं | वहां पर प्रति वर्ष लगभग ५० करोड़ रुपये का शहर निर्माण होता है | यह उद्योग यदि भारत में सर्वत्र विकसित किया जाय, तो विशुद्ध शहर प्राप्ति की समस्या हल हो जाती है और आर्थिक लाभ भी होता है |

मराठी भाषा जानने वालों के लिए मासिक ज्ञान र्क्ड क है । मैं उसका हृद्य से प्रचार चाहता हूँ ।

#### त्रायुर्वेद सुधा

आयुर्वेद सुधा प्रथम वर्ष का प्रथम अंक अप्रेल-सितम्बर का प्राप्त हुआ। पृष्ठ संख्या ७० छपाई अत्युत्तम तथा अनेक चित्रों से सुशोभित है। आयुर्वेद महाविद्यालय हैदराबाद के छात्र संघ द्वारा प्रकाशित "आयुर्वेद सुधा" अत्युत्तम आयुर्वेदिक शिचा पूर्ण पत्र है। इसके प्रथम अंक की सामग्री से आशा की जारही है यह पत्र अन्य अव आयुर्वेदिक पत्रों की समकोटी में आएगा।

—रामगोपाल पुरोहित

तीसरा संस्करण, लेखक श्री रामेश वेदी, प्रकाशक हिमालय हर्वल इंस्टिट्यूट, गुरुकुल कांगड़ी, हरिद्वार | मृत्य १) डाक व्यय ॥–) अलग ।

राष्ट्र पिता महात्मा गांधी देहातियों के लिए तथा देहातों में काम करने वाले लोगों के लिए सरल आयुर्वेदिक दवाओं की एक पुस्तक चाहते थे यह उन्हीं की प्रेरणा का फल है । औसत भातीय मंहगी और पेचीदी द्वाओं का प्रयोग नहीं कर सकता। इस पुस्तक में, वाजार तथा जंगल में सुगमता से मिलने वाली तथा सस्ती द्वाओं की सहायता से अपना इलाज आप करने की संचिप्त विधियां बताई हैं। पस्तक में प्रायः पैंतीस अध्याय हैं जिन में मलेरिया, खांसी, दमा इन्फ्लएन्जा, तपेदिक, गठिया, मृगी, हिस्टीरिया, पागलपन, कब्ज, पेट के रोग, हैजा, दस्त, जिगर और तिल्ली के रोग, सुजाक, पेशाब के रोग, स्त्रियों के रोग, बच्चों के रोग, काली खांसी, आंख कान सिर के रोग, आदि के इलाज बताये हैं। देहाती पुस्तकालयों और शाम सुधार के केन्द्रों में तथा दूसरे सार्वजनिक पुस्तकालयों में भी इसकी एक प्रति अवश्य रहनी चाहिए।

## %ॐगुरुकुल-पत्रिकाॐॐ

(गुरुकुल विश्वविद्यालय कांगड़ी की मासिक पत्रिका)

व्यवस्थापक सम्पादक श्री इन्द्र विद्यावचस्पित श्री सुखदेव श्री रामेशवेदी मुख्याधिः गुरुकुल कांगड़ी विद्यावाचस्पति आयुर्वेदालंकार

ख्याति- प्राप्त लेखकों और उचकोटि के विद्वानों की सुरुचिपूर्ण, रोचक तथा ज्ञानवर्धक रचनायें ओर गम्भीर तथा खोज पूर्ण लेखों को पढ़ने के लिए हिन्दी की इस मासिक पत्रिका को पढ़िए। यह साहित्य आप को मानसिक तथा आध्यात्मिक मोजन प्रदान करेगा। स्वास्थ्य सम्बन्धी उपयोगी लेख आपको स्वस्थ और आनिन्दत रहनेमें सहायकहोंगे। वार्षिक मूल्य – देशमें ४), विदेश में ६), नमूने की प्रति। इ.).

प्रबन्धक, गुरुकुल-पत्रिका, गुरुकुल कांगड़ी हरिद्वार

## भदीपावली की विश्वासाट रियामा की Foundation सिलान बहु है बाज और काष्ठीपियां

## — भस्मों की कीमतों में भारी कमी—

कृष्ण गोपाल आयुर्वेदिक औषधालय की कल्याण रसायन शाला में रसतन्त्रसार व सिद्ध प्रयोग संग्रह के पाठ अनुसार बनी हुई भस्में इस रियायती कीमत पर सिर्फ २ मास तक अर्थात् ३१ दिसम्बर १९५४ तक ही दी जायंगी | नीचे लिखी पेकिंग में खरीद करने पर ही उक्त मूल्य में दे सकेंगे |

४० तोले की पेकिंग ८० तोले की पेकिंग अभ्रकभस्म ४० पु० १८०) अकीक भस्म ७०) उपपन्ना भस्म २०) अकीक पिष्टी ७५) कासीस भस्म ३५) गोदन्ती भस्म २०) कुक्टांडत्वक् भस्म ६०) प्रवाल भस्म ८०) प्रवाल मूल पिष्टी १००) जसद प्र० वि० ६५) प्रवालशाखा पिष्टी ११५) जसद द्वि० वि० ७०) जहर मोहरा भस्म २८) मंड्र ६ पृटी ८०) त्रिबंग भस्म २८ पु० १५०) वराटिका भस्म २५) त्रिबंग भस्म ७ पु० ७५) शंख भस्म 3(4) मव मंडूर ९०) शक्ति भस्म ६५) शुक्ति पिष्टी ८५) लोह भस्म ३ री विधि १२०) मुगड लोह भस्म ९०) शुभ्रा भस्म २५) बंग भस्म ९०) शृंग भस्म ४०) सुवर्ण माचिक भस्म १००) हरताल गोदन्ती ४०)

२० तोले की पेकिंग १० तोले की पेकिंग

अभ्रक भस्म १०० पु० १५०) अभ्रकभस्म ३०० पु० २००) अभ्रक भस्म ७०५० ११०) गोमेद-माणिक्य-पन्ना पि. ४०) जहर मोहरा खताई पिष्टी ३८) नाग भस्म १० प० २२) रौप्य भम्म १००पटी १००) ताम्र भस्म ७०) राजावर्त पिष्टी ४५) ५ तोले की पेकिंग रीप्य भम्म १२५) अभ्रकसत्व ५०५० २००) लोह भस्म १००५० १८०) अभ्रक १००० पु० ३००) लोह भस्म प्र० वि० १०५) अभ्रक ६०० पुटी २००) लोहभस्म द्वि० वि० ७५) मुक्ता पिष्टी नं. १ ५४०) स्फटिकमिए। भस्म २०) " " मं २ २७५)

हमारे पास उत्तम काला वजाभ्रक, ३०० वर्ष का पुराना मंद्रर आदि खनिज द्रव्य तथा काष्टीषधियाँ बहुत बड़े परिमाण में तैयार हैं। वजाश्रक १ मन १०) क०, मण्डूर १ मन १०) कहरवा उत्तम १ सेर १५), प्रवाल मूल १ सेर ३) मोती की सीप १ सेर १०) क. प्रवालशाखा १ सेर १५) क० पारा १ सेर २५) क०, फौलाद का चूरा १ सेर ५)



## सुगधिन्त हवन सामग्री

यह हवन सामग्री हिमालय की दिव्य ओषियों के योग से तय्यार की गयी है । सुगन्धित ओषि चन्दन, अगर, तगर, इलायची, दालचीनी आदि, रोगनाशक ओषि अपामार्ग, गिलोय, हरड़, गूगल, बच, कूठ आदि तथा पृष्टिकारक ओषि असगंध, सतावरी, मुलेठी आदि के योग से शास्त्रों असगंध, सतावरी , मुलेठी आदि के योग से शास्त्रों विधि से तय्यार की जाती है। दैनिक होम तथा विवाह शादी उत्सव तथा ब्रह्मपारायण यज्ञादि में प्रयोग के लिए अत्युत्तम है।

मूल्य १ सेर १) १ मन ३५)

विश्वकल्याण धूप-१ छटांक का पेकेट ।=)

कृष्ण-गोपालआयुर्वेदिक धर्मार्थ औषधालय पो० कालेड़ा-कृष्ण गोपाल (अजमेर)

## कल्याण रसायनशाला में शास्त्रोक्त विधि से निर्मित



र्ष का

मधियाँ

**₹** 3)

विधियों

गन्धित

लचीनी

हरड़,

ओषधि गास्त्रोक्त

विवाह योग के

(4)

-)

## बहु-परीक्षित भस्में



१. मुवर्ग भस्म :— हृद्य और मस्तिक को वल देती है । स्मरणशक्ति और आयु दूर बढ़ाती है । उन्माद , राजयक्ष्मा, नपुंसकता और हृद्य रोग को दूर करती है । मूल्य १॥ माशे का १७॥) डाक खर्च पैकिंग अलग ।

२, रोप्य भस्म :— मस्तिष्क, वातनाड़ियां, मांस पेशियां और वृक्क (गुर्दे ) को लाभ पहुँचाती है । वात और वात-पित्त प्रकोप से उत्पन्न रोगों को नष्ट करती है । मृत्य ३ माशे का २) डाक खर्च पैकिंग अलग ।

३. अभ्रक भरम:— वातनाड़ियाँ , मांसपेशियाँ , मस्तिष्क , हृदय इन सबको सुदृढ़ (१०० पुटी ) वनाती है । दमा , खांसी और ज्ञय पर लाभ पहुँचाती है । मृत्य ६ माशे का ५) डाक खर्च पैकिंग अलग ।

४. लाह भरम: रक्त को बढ़ाती है और हृदय को बल देती है। पाएडु, शोथ, मंदाग्नि, (१०० पुटी) उदरकृमि और अशक्ति को दूर करती है। मूल्य ६ माशे का ६) डाक खर्च पैकिंग अलग।

६. मोती पिष्टी: - शीतल और पौष्टिक है। दिल, दिमाग को बल देती है। उन्माद, घबराहट, सिरदर्द, रक्तस्त्राव आदि को दूर करती है। मूल्य ३ माशे का ३०) डाक खर्च पैकिंग अलग।

७. शृङ्क भरम :— चय कीटागा और निमोनियां कीटागा की नाशक है। बढ़ते हुए चय को रोकती है। निमोनिया में लाभ पहुँचाती है। दमा, खांसी को दूर करती है। मूल्य १ तोला ॥) डाक खर्च पैकिंग अलग।

कुक्कुटाएडत्वक् भस्म:— हिंडुयों की निर्वलता, नपुंसकता, वीर्य की कमजोरी, आदि को दूर करती है । बच्चों और स्त्रियों को भी ताकत देती है । मूल्य १ तोला २) डाक खर्च पैकिंग अलग ।

कृष्ण-गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ औषधालय कालेडा कृष्ण गोपाल (अजमेर)

त्र्यायुर्वेदिक फार्मेसियों त्रीर वैद्यबन्धुत्रों के लिये अादर्श आयुर्वेदिक,यूनानी औषधियां (काष्ट्रौषधि, खनिज और प्राणिज द्रव्य)

अम्बर, शुद्ध पवित्र केशर, नेपाली कस्तूरी, गोलोचन , सुवर्ण वर्क, रौप्य वर्क, मुक्ता, माणि-क्य, पन्ना, नीलम , पारद , खर्पर , मुक्ताशुक्ति , प्रवाल, शंख, कपर्दिका, आँवलासार गन्धक, कान्तलोह, सुवर्णमाचिक, शुद्ध शिलाजीत, अष्ट वर्ग , वांकेरी , सोमकल्प , सर्वगन्धा , गुग्गुल् इत्यादि हर प्रकार की काष्टीपिधयाँ खनिज और प्राणिज द्रव्य थोक भाव पर दिए जाते हैं।

भारत के सब प्रान्तों में और विदेशों में रेल स्टीमर और पोस्ट द्वारा माल भेजा जाता है । २० वर्ष से पूर्ण सचाई से फार्मेसियों और वैद्य बन्धुओं की सेवा करते रहे हैं। बाहर के आईरों पर पूरा पूरा लक्ष्य दिया जाता है। विस्तृत विवर. ए।र्थ पत्र व्यवहार करें। भावों के निर्ण्यार्थ हमारा छपा हुआ साप्ताहिक रिपोर्ट मंगवाने की क्रपा करें।



जादवजी लल्लूभाई एएड कम्पनी, २४५ कालबादेवीरोड, बम्बई--२.

तार का पता:- "आयुर्वेद" फोन नं० ३१७९६.

एक समय में १० स कम प्रति नहीं भेजी जायंगी २५ प्रति तक वेचने वालों को २५ प्रतिशत कर्मी-शन दिया जायगा, इससे अधिक वेचने वालों को ३० प्रतिशत दिया जायगा।

३. सोल एजन्सी रखकर ५०० या इससे अधिक प्रति वेचने वाले को एक प्रति के ६ आने पर ४० प्रति-शत कसीशन दिया जायगा।

एजेंसी द्वारा आए हुए विज्ञापनों पर एजेएों को नेट चार्ज का २५ प्रतिशत कमीशन दिया जायगा। ५. वार्षिक प्राहक बनाने पर ॥) आने प्रति प्राहक मिलेगा। ६. एजेन्ट को जितनी प्रतियाँ लेनी हों उतने का मल्य डिपोजिट रूप से जमा कराना पड़ेगा, जो खा एजेन्सी समाप्त होने पर वापस भिजवा दी जाया। ७. हिसाब प्रत्येक माह की २५ तारीख तक कर्म शन काट कर भेज देना होगा।

८. प्रतियाँ रेल्वे या पोस्ट से भेजने का व्यय हम देंगे। ९. आगे प्रतियाँ नयूनाधिक भेजने की सूचना १५ तारीख तक हमें मिल जानी चाहिए ! १०. भेजी हुई प्रतियाँ वापिस नहीं ली जायंगी।

व्यवस्थापक—''स्वास्थ्य"

विज्ञापन दर व नियम-

१. लेख भाग में विज्ञापन नहीं छापा जायगा। २. चार्ज पहले मिलने पर विज्ञापन छापा जायगा।

३. अश्लील या सभ्यता विरुद्ध और आपत्तिजनकी भ्रम में डालने वाला विज्ञापन नहीं छापा जायगा।

४. विज्ञा दाताओंको विज्ञा वाला पत्र फ्रीभेजा जायग

५. विज्ञापन १२ समय, ६ समय या ३ समय का <sup>चार्ज</sup> पहले भिजवा देने पर निम्न कमीशन दिया जायगी-

१२ समय छपवाने पर १२॥ प्रतिशत, ६ समय <sup>छप</sup> वाने पर १० प्रतिशत और ३ समय छपवाने पर ।।

प्रतिशत कमीशन दिया जायगा। ६. कवर पेज ४ था पूरा पृष्ठ ५०) ह० आधा ३०) कवर पेज २ रा पूरा पृष्ठ ४५) ह० आधा २५) कवर पेज ३ रा पूरा पृष्ठ ४०) रु० आधा २२॥) सामान्य पेज पूरा पृष्ठ ३५) रु० आधा २०) ??) も、?/C 想 w)

सामान्य पेज १/४ पृष्ठ

जनता व द्या-इय सं जल-पुस्तक उ क्या-क्य मनुष्यों र

सिगरेट, देश को यह जनव

स्रास्थ्य

संभी क

जीवन व देते हैं। पालन न परिचय है वनाना ।

(8 (प्रारब्ध परस्पराग से रोगों र सचेत कर की रचा

(4 आर्थिक र ही है. इ

(8 अनुस्य र विको इस पवा कार्य धी सवाः 'स्वास्थ्य' प्रकारान के Arva Samai Foundation Chennai and eGangotri श्रीतकाल में सेवन—योग्य उत्तमोत्तम

(१) "स्वास्थ्य" मासिक का मुख्य उद्देश्य जनता को स्वास्थ्य रचा का ज्ञान देना है। अज्ञानवश क्या-क्या भूलें हम कर रहे हैं ? लापरवाही या अज्ञान सं जल-वायु, प्रकाश, भोजन, पेय, औपध, वस्तु, पुस्तक और अन्य उपयोगी वस्तुओं के सम्बन्ध में हमारी क्या-क्या भूलें हो रही हैं ? यदि यह तथ्य छुबोध महुत्यों के जानने में आ जाय तो वे बहुत अंश में स्वास्थ्य रचा के निथमों का पालन करेंगे और दूसरों से भी करायेंगे।

(२) शराब, अफीम, भांग, गाँजा, चरस, सिगरेट, बीड़ी, हुका, तमाकू आदि मादक व्यसनोंसे देश को कितनी हानि पहुँचती है और पहुँच रही है यह जनता के सामने लाने का प्रयत्न किया जायगा।

(३) नगर निवासी लोग धन कमा कर विलासी जीवन व्यतीत करते हैं और स्वेच्छाचार को महत्व देते हैं | जिससे वे स्वास्थ्य रचा के नियमों का ठीक से पालन नहीं कर सकते | इससे होने वाली हानि का परिचय देकर उनके जीयन को स्वस्थ तथा संयमी बनाना |

(४) प्रामवासी जनता अज्ञान, आलम्य (प्रारब्धवाद), निर्धनता, साधनों की न्यूनता, प्रम्परागत सदोष रिवाजों का बन्धन अदि कारणों में रोगों से पीड़ित है। उनको भी सत्य समभा कर सबेत करने की आवश्यकता है। जिससे वे स्वास्थ्य की रचा पर विशेष ज्यान दे सकें।

(५) अनुपयोगी विदेशी औषिवयों की आयात से <sup>आर्थिक</sup> एवं स्वास्थ्य दृष्ट्या देश को कितनी हानि हो <sup>रही है,</sup> इसका परिचय देश वासियों को देना ।

(६) परोपकारी धनिक लोग अपनी आय के अनुरूप एवं विशेष प्रसंगों में दान देते रहते हैं। जनको इस संस्था की सेवा का परिचय देने से इस अवार की को कार्य में वे सड़ायता पहुँचा सकेंगे या इस प्रकार की सेवा का आरम्भ अन्य प्रान्तों में करा सकेंगे।

## —पाक-अवलेह-माजून—

जाड़े के दिनों में आयुर्वेदिक पाक सेवन करने से शरीर में नवयीवन आता है तथा सालभर तक आप की शक्ति और स्वास्थ्य दना रहता है।



#### ब्राह्मी-यादाम पाक

सस्तिष्क एवं हृदय की दुर्वलता, प्रमह, स्वप्रदोष, शुक्र चय, पित्त विकार तथा नेत्र औरशिरोरोग में लाभ कारी है । शरीर को हृष्ट पुष्ट बनाता है ।

मृत्य १ पाव २॥)

#### कांच पाक

धातुचीरणता, नामदीं एवं वीर्य के पतलेपन को दूर कर शरीर को मोटा ताजा बनाता है | रसायन और वाजी करण है | मृत्य:- १ पाव २।) .

#### सुपारी पाक

प्रदर और प्रसवोत्तर दुर्बलता में स्त्री मात्र को हितकर है। इस के सेवन करने से अधिक आयु की स्त्री भी तरुणी बन जाती है। रज और ऋतुविकारों को दूरकर स्त्री को गर्भ धारण करने योग्य बनाता है। मृत्य:- १ पाव २॥)

## खमीरा गाजवान (अम्बरी)

दिल दिमाग को ताकत देता है | फेफड़ों की कमजोरी चय, धातु दीर्बन्यता पर सुप्रसिद्ध औषध है |

मृत्य:— खमीरा गाजवान (केसरयुक्त) १ पाव २) खमीरा गाजवान (अम्बर-केसरयुक्त) १पाव ५)

कृष्ण-गोपाच आयुर्वेदिक धर्माथ औषधालय कालेडा कृष्ण-गोपाच (अजमेर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

जायंगी त कमी-पालों को

अधिक १० प्रति-

तेएटों को नायगा। मिलेगा। उतने का जो रकम जायगी। कि कमी-

हम देंगे। बना २५

यंगी | ब्रास्थ्य" —— गा |

यगा | त्तिजनक, जायगा | मा जायगा का चार्ज जायगा-

ने पर णी धा ३०) धा २५)

समय छप-

या २२॥) धा २०)

(n 83 c)

Reg. No. J. 2.

रजि. नं. जे. २

## हमारा त्रगला कदम

हमारी नयी योजना

शारीरिक-मानसिक-आध्यात्मिक चिकित्सा के लिए

## १०२३ -- धन्वन्तरि स्वास्थ्य-सद्न-

ग्रजमेर-राजस्थान-मध्यभारत-मध्यप्रदेश की जनता को शुभ सदेश

माननीय पं. जवाहरलाल नेहरूं प्रधान मंत्री भारत यूनियन क्या कहते हैं ?



"भारत की दूसरी पञ्चवर्षीय योजना भारत के गांवी को आधार वनाकर बनायी जायनी"

कृष्ण गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ औषधालय २४ वर्ष से गांबों को आयार बनाकर गरीब जनता की सेवा कर रहा है।

#### देश के दुश्मनों से मोरचा--

पं जवाहर लाल नेहरू ने अपने भाषणों में बताया है कि "भारत के तीन दुश्मन हैं जिन से हम ने युद्ध करना है—गरीबी, अविद्या और बीसारी"

कृष्ण गोपाल आयुर्वेदिक धर्मार्थ औषधालय २४ वर्ष से देश के तीनों शत्रुओं से मोरचा ले रहा है-

- शास्त्रोक्त आयुर्वेदिक विधि से द्वाइयां तय्यार कर के जनता को देता है। अतएव देश का रुपया देश में रहता है। इस तरह से गरीबी दूर होती है।
- २. आयुर्वेद तथा स्वास्थ्य सम्बन्धी पुस्तकें तथा पत्रिका प्रकाशन कर के सस्ते दामों में जनता को देता है। इस तग्ह से अविद्या दर होती है।
- ३. श स्त्रोक्त आपुर्वेदिक औषय निर्माण कर के गरीब जनता को धर्मार्थ देता है या उचित मूल्य पर बिक्री करता है। इसतरह से बीमारी दूर होती है।

शुद्ध आयुर्वेद ही देश की रक्षा कर सकता है।

''कृष्णगीपाल आयुर्वेद महा विद्यालय'' तथा ''धन्वन्तरि स्थास्थ्य—सदन'' इसी दिशा में हमारा अगला कदम है।

विशेष जानकारी के लिए ''ऋण्णगोपाल आयुर्वेद महाविद्यालय क्यों और कैसे'' (पृष्ठ २०१) तथा ''धन्वन्तरि स्वास्थ्य सदन में क्या होगा ?'' (पृष्ठ २२६ ) देखिए । Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

धार

विं

गरत ट्रे"

का

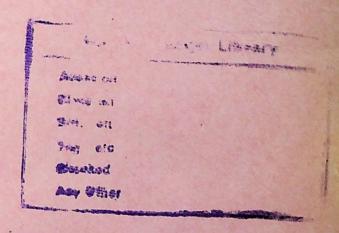
है।

पर

दम है।

तथा

रत ।



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Handwar



Digitized by Arya Samaj Foundation Chennal and eGangotri

